

# 2023年度 りらいぶキッズカレンダー

スイミング教室 練習日      ダンス教室 練習日      休館日

日	月	火	水	木	金	土
10	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
	15	16	17	18	19	20
	22	23	24	25	26	27
	29	30	31	.	.	.

●スイミング進級テスト 10/25(水)・10/28(土) 記録会(国見) 10/29(日)

日	月	火	水	木	金	土
1	12/31	1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31	2/1	.

●スイミング進級テスト 1/27(土)・1/31(水) 記録会(国見) 1/28(日)

日	月	火	水	木	金	土
11	10/29	10/30	10/31	1	2	3
	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	.

●スイミング進級テスト 11/22(水)・11/25(土) 記録会(国見) 11/26(日)

日	月	火	水	木	金	土
2	.	.	.	1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	.

●スイミング進級テスト 2/24(土)・2/28(水) 記録会(国見) 2/25(日)

日	月	火	水	木	金	土
12	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	1
	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29

●スイミング進級テスト 12/20(水)・12/23(土) 記録会(国見) 12/17(日)

日	月	火	水	木	金	土
3	.	.	.	.	1	2
	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29

●スイミング進級テスト 3/23(土)・3/27(水) 記録会(国見) 3/24(日)

【カレンダーの見方】  
 ・赤線で囲われているのが毎月の練習日(月をまたぐ場合があります)  
 ・色はスイミング練習日 緑はダンス練習日  
 ・色はりらいぶ休館日(≠休館日)  
 ・木曜日が定休となります。  
 お問い合わせや、振替連絡がありましたらフィットネス通常営業日にも受付出来ます。

【スイミング進級テストについて】  
 ★進級テストは毎月4週目に行われます。  
 ★りらいぶキッズスイミングは、現在9歳まで在籍できます。  
 ★10級9級の進級記録会についてはコーチからお知らせ致します。  
 (記録会申込料金440円税込)

★会員限定 ライブスポーツオリジナル★  
 「絵で見る水泳教本」を出版しました！1,500円

★キッズ会員の皆さん、今回プレゼントいたしました教本はお手元に届いていますか？スイミング会員はもちろん、スタジオ会員、全てのキッズ会員に見て読んでいただきたいです。ライブスポーツで習っていることはどんな事か、子供たちの成長に何が大切かを伝えています！親子でご覧ください！  
 合わせて、本のQR から動画も見られます(随時更新中！)

- スクールの日は、大人会員と共用での利用となります。
- 月会費は毎月5日に引落としとなります。(年会費は4月)
- 各届書(退会・休会・変更)の手続きは前月の20日までとなっております。お切手をお守りください。※20日が休館日の場合は前日営業までとなります。
- スクールの1ヶ月(月度)の練習日は、月初めや月末をまたぐ場合もありますので練習日をよくご確認ください。
- スクールをお休みする場合は前もって電話連絡をお願いします。
- スタジオ会員で先生の都合での変更などは別途お知らせいたします。

ライブスポーツは 泳げるようになる！！  
 だけじゃない！！  
 ～何があってもたくましく生きていくために～  
 外へ飛び出して いろんなことを体験しよう！！



\*イベントは、姉妹校と合同！コーチと楽しく遊んじゃおう！！



\*写真は前年までの例です。内容は決まり次第お伝えします！

スイミングと一緒に受講しよう！  
 お気軽にフロントまでお尋ねください

リズムに乗って 楽しく踊ろう！  
 ダンス教室

お子さんが会員なら  
 お得に運動できます！  
 キッズファミリー会員



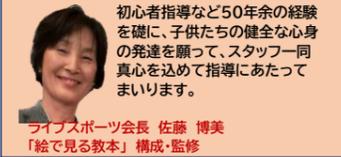
月曜日  
 16:45～17:45  
 17:45～18:45

お子様のレッスンの  
 時間に運動しませんか？  
 1回の利用時間 1時間  
 月4回 3,300円～

\*ライブスポーツYouTube動画・情報誌もご覧ください！

↑YouTube QR    ↑Instagram QR

↑Instagram QR    ↑Instagram QR



【練習日の振替】練習回数を確保しましょう  
 振替はスイミングのみ対象です。  
 ・その月の休んだ分はその月内の枠内で、2回まで振替出来ます。4週目に休んだ分は翌月の1週目まで可能。  
 ・振替は当日の受付は出来ません。  
 ・振替予約をキャンセルした場合は再度の振替は出来ませんのでご注意ください。  
 希望する練習日の前日(日曜は除く)の12時までに必ず予約してください。

20級～11級 (進級テストで認定)

級	種目	基準内容	帽子	ウッペン
20-E	新入会	みんなと一緒に練習ができるようになる		
20-D	板キック	板キックが一人でできるようになる	白	0
20-C	板キック	板キックのスタートができるようになる		
20-B	背浮	背浮で耳まで入れて浮けるようになる		
20-A	とびつき	とびつきができるようになる		
19-D	板キック	板キックが12.5mできるようになる		
19-C	板キック	板キックがリズムよくできるようになる	白	1
19-B	板キック	板キックが25mできるようになる		
19-A	板キック	板面キックで25mできるようになる		
18-C	口ま	口までブクブクパー！ができるようになる		
18-B	ジャンプ	ジャンプしてもぐれるようになる	白	2
18-A	頭ま	頭までもぐれるようになる		
17-D	一人	一人で進んで立てるようになる		
17-C	腰	腰を伸ばしてキックできるようになる	白	3
17-B	力	力を抜いてキックできるようになる		
17-A	足	足を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる		
16-B	フロア	フロアからフロアにいけるようになる		
16-A	手	手足伸ばして進んで立てるようになる	白	4
15-C	壁	壁を付けて面キックで進めるようになる		
15-B	フラット	フラットから飛び込みが上手にできるようになる	青	0
15-A	フラット	フラットから飛び込み10mまで進めるようになる		
14-C	背泳ぎ	背泳ぎのスタートができるようになる		
14-B	両手	両手を肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう	青	1
14-A	正しい	正しい姿勢で25mバックキックができるようになる		
13-D	入水	入水の手が前に伸びるようになる		
13-C	目標	目標スタート、頭のつべんから入るようになる	青	2
13-B	ノー	ノーブレイクローで10m泳げるようになる		
13-A	手の	手のタイミング、リズムよく泳げるようになる		
12-D	手の	手のタイミング良く出来るようになる		
12-C	腰	腰が安定してキックができるようになる	青	3
12-B	体の	体の横をかくて進めるようになる		
12-A	スタート	スタート、リズムよく泳げるようになる		
11-D	呼吸	呼吸時、片手を伸ばしてノーパッド呼吸できるように		
11-C	姿勢	姿勢が安定して泳げるようになる	青	4
11-B	呼吸	呼吸はリズム良く横向きでしよう		
11-A	グ	グラストスタート、リズムよく泳げるようになる		

10級～1級 (各級のAは進級記録会で認定)

級	種目	基準内容	帽子	ウッペン
10-D	呼吸	呼吸時、片手を伸ばしてノーパッド呼吸できるように		
10-C	姿勢	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる	緑	0
10-B	グ	グラストスタート、リズム良く呼吸して泳げるようになる		
10-A	進級	進級記録会に参加しよう		
9-C	腰	腰が安定してキックができるようになる		
9-B	スタート	スタート、リズムよく25m泳げるようになる	緑	1
9-A	進級	進級記録会に参加しよう		
8-F	板キック	板キックで両足をそろえてキック出来るようになる		
8-E	うねり	うねりながらキックが出来るようになる		
8-D	手の	手のリカバリーは真っ直ぐ伸ばせるようになる	緑	2
8-C	手・足	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
8-B	水中	水中ドルフィンキック、リズムよく25m泳げるようになる		
8-A	進級	進級記録会に参加しよう		
7-F	板キック	板キックで足の裏でキック出来るようになる		
7-E	板キック	板キックで膝や足を広げすぎないでけろう		
7-D	ブル	ブル、キック後、よく伸びるようになる	緑	3
7-C	手・足	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
7-B	ひと	ひとかきひとり、リズムよく25m泳げるようになる		
7-A	進級	進級記録会に参加しよう		
6-C	50m	50m泳げるようになる		
6-B	スタート	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	黒	0
6-A	進級	進級記録会に参加しよう		
5-C	50m	50m泳げるようになる		
5-B	スタート	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	黒	1
5-A	進級	進級記録会に参加しよう		
4-C	50m	50m泳げるようになる		
4-B	スタート	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	黒	2
4-A	進級	進級記録会に参加しよう		
3-C	50m	50m泳げるようになる		
3-B	スタート	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	黒	3
3-A	進級	進級記録会に参加しよう		
2-C	100m	100m泳げるようになる		
2-B	スタート	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	赤	0
2-A	進級	進級記録会に参加しよう		
1-C	200m	200m泳げるようになる		
1-B	スタート	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし	赤	1
1-A	進級	進級記録会に参加しよう		
特-1	各種目	ライブからの挑戦状にチャレンジしよう！	黒	アビ

\*進級テストでAになった人は、次月の記録会に申し込みしよう

フィットネスクラブりらいぶ  
 ●営業時間 月・火・水・金 10:00～22:00  
 土・日・祝 10:00～20:00  
 ただし受付は(月)～(水)(金)10:30～20:00  
 (土)(日)(祝) 10:30～18:00  
 ●休館日 木曜日・12/30～1/4 3/31  
 http://www.relive.jp  
 〒981-3217 仙台市泉区美沢中山南25-5-3F  
 TEL 022-355-7710 FAX 022-277-5310

進級基準一覧表 2021年4月改正