

2024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

4	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

●スイミング進級テスト4/24(水)27(土) 記録会(国見)4/28(日)

りらいぶ 休館日

7	日	月	火	水	木	金	土
6/30	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

●スイミング進級テスト 7/24(水)27(土) 記録会(国見) 7/28(日)

5	日	月	火	水	木	金	土
4/28	4/29	4/30	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	6/1	

●スイミング進級テスト5/29(水)6/1(土) 記録会(国見)5/26(日)

8	日	月	火	水	木	金	土
7/28	7/29	7/30	7/31	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

●スイミング進級テスト 8/28(水)31(土) 記録会(国見) 8/25(日)

6	日	月	火	水	木	金	土
							5月度の練習
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

●スイミング進級テスト 6/26(水)29(土) 記録会(国見) 6/23(日)

9	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

●スイミング進級テスト 9/25(水)28(土) 記録会(国見) 9/22(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月(月をまたぐ場合があります)
- 色はりらいぶ休館日(≡休館日) 木曜日が定休日となります。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承ります。

【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級まで在籍できます。
- ★10級9級の進級記録会は国見スイミングで大会形式での参加になります。(参加費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、プレゼントいたしました教本はご覧いただいていますか？ 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！)



- 月会費は毎月5日に引落としとなります。(年会費は4月に引落し)
- 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。ℳ切をお守りください。※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！！

～何があっても生きていくために～
りらいぶキッズも飛び出そう！！

達成感！

体力・体幹力！



春の野外教室
カレー作り



夏の野外教室
海水浴

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！！

向上心・積極性！ 自信がつく！



夏の野外教室
クルージング体験



春の野外教室
みちのくオート
キャンプ場

*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！

今年もライブ
スポーツ合同
発表会予定！

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

リズムに乗って
楽しく踊ろう！
ヒップホップ教室



月曜日
16:45～17:45
17:45～18:45

お客様のレッスンの
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



↑インスタQR

*レッスン動画やさまざまなお知らせを配信中！ぜひご登録ください！



初心者指導など50年余の経験
を礎に、子供たちの健全な心身の
発達を願って、スタッフ一同
真心を込めて指導にあたって
まいります。
ライブスポーツ会長 佐藤 博美
「絵で見る教本」構成・監修

【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口の枠内で、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の12時までまでに必ず予約してください。

進級基準 一覧表

2021年4月改正

20級～11級 (進級テストで認定)				
級	種目	基準内容	帽子	フット
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	白	0
20-C	板キック	板キックのスタートができる、立てるようになる		
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	白	1
19-C	板キック	板キックがリズムよくうてるようになる		
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	板キックで25mできるようになる		
18-C	もぐる	口までブクブク・パー！ができるようになる	白	2
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐれるようになる		
18-A	もぐる	頭までもぐれるようになる		
17-D	背浮	一人で進んで立てるようになる	白	3
17-C	背浮	腰を伸ばしてキックできるように		
17-B	背浮	力を抜いてキックできるように		
17-A	背浮	膝を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる		
16-B	けのび	フロアーからフロアーにいけるようになる	白	4
16-A	けのび	手足伸ばして進んで立てるようになる		
15-C	面キック	壁をかって面キックで進めるようになる	青	0
15-B	面キック	フラットから飛び込みが上手にできるように		
15-A	面キック	フラットから飛び込み10mまで進めるようになる		
14-C	バックキック	背泳ぎのスタートができるようになる	青	1
14-B	バックキック	両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう		
14-A	バックキック	正しい姿勢で25mバックキックができるようになる		
13-D	ノーブレイクロー	入水の手が前に伸びるようになる	青	2
13-C	ノーブレイクロー	目線スタート、頭のとっぺんから入るようになる		
13-B	ノーブレイクロー	ノーブレイクローで10m泳げるようになる		
13-A	ノーブレイクロー	手のタイミング、リズムよく泳げるようになる		
12-D	背泳ぎ	手のタイミング良く出来るようになる	青	3
12-C	背泳ぎ	腰が安定してキックできるように		
12-B	背泳ぎ	体の横をかくて進めるようになる		
12-A	背泳ぎ	スタート、リズムよく泳げるようになる		
11-D	クロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーバツで呼吸できるように	青	4
11-C	クロール	姿勢が安定して泳げるようになる		
11-B	クロール	呼吸はリズムよく横向きでしよう		
11-A	クロール	グラブスタート、リズムよく泳げるようになる		

10級～1級 (各級のAIは進級記録会で認定)				
級	種目	基準内容	帽子	フット
10-D	クロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーバツで呼吸できるように	緑	0
10-C	クロール	姿勢が安定して泳ぎこみができるように		
10-B	クロール	グラブスタート、リズムよく呼吸して泳げるようになる		
10-A	クロール	進級記録会に参加しよう		
9-C	背泳ぎ	腰が安定してキックできるように	緑	1
9-B	背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる		
9-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
8-F	バタフライ	板キックで両足そろえてキック出来るようになる	緑	2
8-E	バタフライ	うねりながらキックが出来るようになる		
8-D	バタフライ	手のリカバリーは真っ直ぐ伸ばせるようになる		
8-C	バタフライ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
8-B	バタフライ	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	バタフライ	進級記録会に参加しよう		
7-F	平泳ぎ	板キックで足の裏でキック出来るようになる	緑	3
7-E	平泳ぎ	板キックで膝や足を広げすぎないでしよう		
7-D	平泳ぎ	プル、キック後、よく伸びるようになる		
7-C	平泳ぎ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
7-B	平泳ぎ	ひとかきひとけり、リズムよく25m泳げるようになる		
7-A	平泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
6-C	クロール	50m泳げるようになる	オレンジ	0
6-B	クロール	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
6-A	クロール	進級記録会に参加しよう		
5-C	背泳ぎ	50m泳げるようになる	オレンジ	1
5-B	背泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
5-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
4-C	バタフライ	50m泳げるようになる	オレンジ	2
4-B	バタフライ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
4-A	バタフライ	進級記録会に参加しよう		
3-C	平泳ぎ	50m泳げるようになる	オレンジ	3
3-B	平泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
3-A	平泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
2-C	個人メドレー	100m泳げるようになる	赤	0
2-B	個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
2-A	個人メドレー	進級記録会に参加しよう		
1-C	個人メドレー	200m泳げるようになる	赤	1
1-B	個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
1-A	個人メドレー	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	プレゼント

*進級テストでAI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・夏季休館日
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