

**欠員のため追加募集！！**

# 特別進級テストの日

**日程** 2024年2月12日(月・祝)

**受講料** 1,000円

おさらいをしてから進級テストをします  
翌日からテスト結果が反映されます  
はじめての方は級の判定となります



1. 幼児水泳A (年少-年長) 12:45-13:50 満員御礼
2. 幼児水泳B (年少-年長) 13:45-14:50 満員御礼
3. 小・中学生① (18-9級) 14:45-15:50 満員御礼
4. 小・中学生② (18-9級) 15:45-16:50 **欠員募集**
5. 小・中学生③ (16-2級) 16:45-17:50 満員御礼

**2月10日(土)まで追加募集！！**

**「2F総合受付」にて直接お申し込みください**

**先着順での受付**となります

定員となり次第締め切らせていただきますので

**お早めにお申し込みください**

## 泳力基準級

級	進級項目		目標・ねらい
18	水なれ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・泣かずに練習できる</li> <li>・1人で歩ける</li> <li>・水かぶり</li> <li>・バブリング</li> <li>・顔付け3秒</li> <li>・もぐり</li> <li>・ふし浮き5秒</li> <li>・水中で目を開けられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団行動ができる</li> <li>・水慣れ、基本技術の習得</li> </ul>
17	・けのび4mボビング5m(鼻から)		・基本姿勢・呼吸動作の習得
16	・板キック12.5m		・クロールキックの習得
15	・面キック7m		・クロール姿勢、キックの上達
14	・ノーブルクロール7m		・クロール手の習得
13	・クロール12.5m(コンビネーション)		・クロール呼吸動作の習得
12	・クロール25m		・クロール習得、25m完泳
11	・背面キック12.5m		・背泳ぎキックの習得
10	・背泳ぎ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・背泳ぎ手の習得</li> <li>・背泳ぎ習得、25m完泳</li> </ul>
9	・平泳ぎ板キック12.5m		・平泳ぎキックの習得
8	・平泳ぎ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・平泳ぎ手、呼吸動作の習得</li> <li>・平泳ぎ習得、25m完泳</li> </ul>
7	・バタフライ25m(コンビネーション)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・キック、手、呼吸動作の習得</li> <li>・バタフライ習得、25m完泳</li> </ul>
6	・クロール50m		・スタート習得
5	・背泳ぎ50m		・ターン習得
4	・平泳ぎ50m		・上級泳法の習得
3	・バタフライ50m		・目標距離の達成
2	・個人メドレー100m		
1	・個人メドレー100m、4種目50m		・自己ベストタイム更新