

2017年度ライブスポーツカレンダー

※イベントや短期教室の日程は予定です。

国見スイミングクラブ

http://www.livesports-swim.jp
〒981-0943 仙台市青葉区国見3-11

TEL 234-5138 FAX 234-5183

| 10 | | | | | | |
|-------------------|-----------|------|------|------|------|------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 9/24 【オープン記念祭】 | 9/25 | 9/26 | 9/27 | 9/28 | 9/29 | 9/30 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 【振替】 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 【隔日】 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | . | . | . | . |

●10/9(月)の祝日分は他の曜日で振替

9/24(日) 32周年 オープン記念祭



屋台やゲームコーナー等々盛り沢山!!



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

●1/1(月祝)~1/3(水)は休館日
○1/28(日)進級記録会・申込締切日 1月23日(火)

休館日

1/1(月祝)~1/3(水)
3/30(金)・3/31(土)

4(木) 初泳ぎファミリータイム

10:00~15:00

会員及び家族は無料
健康づくりは初泳ぎから...
家族みんなで来てネ!

おしるこもあるよ!

スクールをお休みする時は、前もって電話連絡をお願いします。

練習回数を、確保しましょう。

練習日の振替

①その月の休んだ分は翌月の月で。
②4週目に休んだ分は翌月の1週目まで。
③祝日が練習曜日で月4回できない場合は、翌月まで振替ができます。

希望する練習の前日(日曜・祝日除く)の12時までにお申し込み下さい。
(バス送迎はフロントにお問合せ下さい)

●営業時間 /
月~金 10:00~21:00
土 9:30~20:00
祝日 10:00~15:00

●休館日 /
日曜日、12/17~1/3、3/30・31

◆ヘルシーコースのご利用は、月単位(1日~月末)となっております。

◆スクール(子供・大人)の1ヶ月(月度)の練習日は、月始めや月末が月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。

●月会費は、毎月5日に引落としとなります。また年会費2,160円は、毎年4月5日に同時引落としさせていただきます。

●各届け書(退会・休会・変更・バス利用等)の手続きは、前月の指定日までとなっております。お切日をお守りください。

初心者指導など50年余の経験を礎に、お子様がたの健全な心身の発達を願って、スタッフ一同真心こめて指導にあたります。

ライブスポーツ代表
佐藤 博美

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

●11/3(金)の祝日分は他の曜日で振替
○11/12(日)進級記録会・申込締切日 11月7日(火)

10/22(日) 秋の野外活動


自分達で野菜を切って、火をおこして、大きななべでいも煮を作ろう! 広い草原を駆けめくろろ!



| 2 | | | | | | |
|-------------|------------|------------|----|-----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| . | . | . | . | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 【振替】 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 【スキー】 | 19 | 20 【隔日】 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 3/1 | . | . |

●2/12(月)の祝日分は他の曜日で振替

2/18(日) スキー・スノーボード教室



岸本明士さん 10才

はじめての子も、すべれる子も
思いっきりゲレンデを駆けまわろろ~!

祝日ファミリータイム

親子でスキンスリップ!
10:00~15:00

10/9(月) 11/3(金) 2/12(月) 3/21(水)



会員：無料
会員の家族と同伴者320円
園児以下は、保護者同伴をお願いします。

続けて泳げば進級のチャンス!

春休み短期水泳教室

3/27(火)~30(金) 4日間

| 3 | | | | | | |
|----|----|------------|------------|----|----|-------------|
| 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 【隔日】 | 21 【振替】 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 【休館日】 |

●3/21(水)の祝日分は他の曜日で振替
○3/25(日)進級記録会・申込締切日 3月20日(火)
●3/30(金)・31(土)は休館日

| 12 | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 11/19 | 11/20 | 11/21 | 11/22 | 11/23 営業 クリスマス写真撮影 | 11/24 | 11/25 |
| 11/26 | 11/27 | 11/28 | 11/29 | 11/30 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 【隔日】 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | . | . | . | . | . | . |

●11/23(木祝)は通常営業でスクールがあります。
●12/17(日)~12/31(日)は休館日

11/20(月)~11/25(土) クリスマス写真撮影

サンタとコーチとお友達とプールで記念撮影

休館日

12/17(日)~12/31(日)

進級基準一覧表

20級~11級(進級テストで認定)

| 級 | 種目 | 基準内容 | 帽子 | ラブ |
|------|-----------|------------------------|----|----|
| 20-E | 新入会 | みんなと一緒に練習できるように | 白 | 0 |
| 20-D | 板キック | 一人でできるように | | 0 |
| 20-C | 板キック | スタートができる。立てるように | | 0 |
| 20-B | 背浮 | 背で耳まで入れて浮けるように | | 0 |
| 20-A | とびつき | とびつきができるように | | 0 |
| 19-D | 25m付板キック | 板キックが12.5mできるように | 白 | 1 |
| 19-C | | 板キックがリズムよくできるように | | 1 |
| 19-B | | 板キックが25mできるように | | 1 |
| 19-A | | しなやかなキックができるように | | 1 |
| 18-C | もぐる | 口までフックバーでできるように | 白 | 2 |
| 18-B | | ジャンプしてもぐれるように | | 2 |
| 18-A | | 頭までぐれるように | | 2 |
| 17-D | 12.5m付背泳ぎ | 一人で進んで立てるように | 白 | 3 |
| 17-C | | 腰を伸ばしてキックできるように | | 3 |
| 17-B | | 力を抜いてキックできるように | | 3 |
| 17-A | | 腰を伸ばして、足の甲で蹴ることができるように | | 3 |
| 16-B | けのび | フロアからフロアにのびるように | 白 | 4 |
| 16-A | | 手足伸ばして進んで立てるように | | 4 |
| 15-C | 10m付背泳ぎ | 壁を付けて泳いで進めるように | 青 | 0 |
| 15-B | | フラットから飛び込んで進めるように | | 0 |
| 15-A | | フラットから飛び込んで進めるように | | 0 |
| 14-C | 25m付背泳ぎ | 背泳ぎのスタートができるように | 青 | 1 |
| 14-B | | 両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックする | | 1 |
| 14-A | | 正しい姿勢でしなやかなキックできるように | | 1 |
| 13-D | ノーブレイク | 姿勢が安定して泳ぎこめるように | 青 | 2 |
| 13-C | | 入水の手が前に伸びるように | | 2 |
| 13-B | | 目視スタート、頭のてっぺんから入るように | | 2 |
| 13-A | | 手のタイミング、リズムよく泳げるように | | 2 |
| 12-C | 25m付背泳ぎ | 腰が安定してキックできるように | 青 | 3 |
| 12-B | | 手のタイミングがよくなるように | | 3 |
| 12-A | | スタート、リズムよく泳げるように | | 3 |
| 11-C | 25m付クロール | 呼吸時、前に手が伸びるように | 青 | 4 |
| 11-B | | 呼吸は横向きでしよう | | 4 |
| 11-A | | クラブスタート、リズムよく泳げるように | | 4 |

H→ヘルパー リカバリー→かきつけた腕を前に戻す動作

10級~1級(進級記録会で認定)

| 級 | 種目 | 基準内容 | 帽子 | ラブ |
|------|----------|---------------------------|----|-----|
| 10-D | 25mクロール | 呼吸時、片手を伸ばしてノーブレイク呼吸できるように | 緑 | 0 |
| 10-C | | 姿勢が安定して泳ぎこめるように | | 0 |
| 10-B | | クラブスタート、頭のてっぺんから入水できるように | | 0 |
| 10-A | | スタート、リズムよく呼吸して泳げるように | | 0 |
| 9-C | 25m背泳ぎ | 腰が安定してキックできるように | 緑 | 1 |
| 9-B | | 手のタイミングがよくなるように | | 1 |
| 9-A | | スタート、リズムよく25m泳げるように | | 1 |
| 8-F | 25mバタフライ | 板キックで両足をそろえて進めるように | 緑 | 2 |
| 8-E | | 手の入水が前に伸びるように | | 2 |
| 8-D | | 手のリカバリーができるように | | 2 |
| 8-C | | ヘルパー付スイムで12.5m泳げるように | | 2 |
| 8-B | | 手・足・呼吸がタイミングよく泳げるように | | 2 |
| 8-A | | スタート、リズムよく25m泳げるように | | 2 |
| 7-E | 25m平泳ぎ | 板キックで足の裏で進めるように | 緑 | 3 |
| 7-D | | 板キックで広げすぎないで | | 3 |
| 7-C | | プル、キック後、よく伸びるように | | 3 |
| 7-B | | 手・足・呼吸がタイミングよく泳げるように | | 3 |
| 7-A | | スタート(ひたき)とリズムよく25m泳げるように | | 3 |
| 6-B | 50mクロール | 50m泳げるように | 緑 | 0 |
| 6-A | | スタートターンタイムクリアール違反なし | | 0 |
| 5-B | 50m背泳ぎ | 50m泳げるように | 緑 | 1 |
| 5-A | | スタートターンタイムクリアール違反なし | | 1 |
| 4-B | 50mバタフライ | 50m泳げるように | 緑 | 2 |
| 4-A | | スタートターンタイムクリアール違反なし | | 2 |
| 3-B | 50m平泳ぎ | 50m泳げるように | 緑 | 3 |
| 3-A | | スタートターンタイムクリアール違反なし | | 3 |
| 2-B | 100m個人ドレ | 100m泳げるように | 赤 | - |
| 2-A | | スタートターンタイムクリアール違反なし | | - |
| 1-B | 200m個人ドレ | 200m泳げるように | 赤 | 1 |
| 1-A | | スタートターンタイムクリアール違反なし | | 1 |
| 特-1 | 各種目 | ステップカードに挑戦しよう | 黒 | 1/2 |

進級記録会申し込み締切日は前の週の火曜日。
申し込み書に430円を添えてフロントに申し込んで下さい。

国見