

# 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。

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							

●4/29(土祝)は休館日

続けて泳げば進級のチャンス!  
夏休み短期水泳教室

I期 3/26(日)~29(水)  
II期 4/3(月)~6(木) 4日間

休館日 ※工事の為休館  
4/29(土)~5/14(日)

5	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	31	6/1	6/2	6/3	
6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	
6/11							

●5/1(月)~14(日)は休館日  
●6/11(日)進級記録会・申込締切日 6月6日(火)

6	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	7/1	
7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	

7	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	31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	

●7/17(月)の祝日分は他の曜日で振替  
●7/30(日)進級記録会・申込締切日 7月25日(火)

20	級	種目	基準内容	帽子	ワッペン	級	種目	基準内容	帽子	ワッペン
20-E	新入会	みんなと一緒に練習できるようになろう	白	0	15-C	10m付面キック	壁をかけて面かきパックできるようになろう	青	0	
20-D	板キックが一人でできるようになろう	0	15-B	0		フットから飛び込んで手で叩けるようになろう	0			
20-C	板キックのスタートができる、立てるようになろう	0	15-A			フットから飛び込んで詰めるようになろう	0			
20-B	背浮で耳まで入れて浮けるようになろう	0	14-C	25mバックキック		背泳ぎのスタートができるようになろう	青	1		
20-A	とびつきができるようになろう	0	14-B			両手で伸ばして、腰を伸ばしてくつよろ	1			
19-D	板キックができるようになろう	1	14-A			両手で伸ばして、腰を伸ばしてくつよろ	1			
19-C	板キックが12.5mできるようになろう	1	13-D	ノープレコール		正しい姿勢でなやかなくくつよろ	1			
19-B	板キックが25mできるようになろう	1	13-C			手のタイミングがよくなるようになろう	1			
19-A	しなやかなキックができるようになろう	1	13-B			手のタイミングがよくなるようになろう	1			
18-C	もぐる口まで泳げできるようになろう	2	13-A			手のタイミングがよくなるようになろう	2			
18-B	ジャンプでもぐれるようになろう	2	12-C	25m付背泳ぎ		腰が安定してキックができるようになろう	青	3		
18-A	頭までもぐれるようになろう	2	12-B			手のタイミングがよくなるようになろう	3			
17-D	12.5m付板キック	3	12-A			手のタイミングがよくなるようになろう	3			
17-C	腰を伸ばしてキックができるようになろう	3	11-C	25m付クロール		呼吸時、前に伸びるようになろう	青	4		
17-B	力を抜いて泳ぎができるようになろう	3	11-B			呼吸は横顎ででしょう	4			
17-A	腰を伸ばして足の伸びるようになろう	3	11-A			呼吸は胸腹ででしょう	4			
16-B	びのび	4	H→ヘルパー			呼吸は胸腹で泳ぐようになろう	4			
16-A	手足伸ばして進んで立てるようになろう	4	H→ヘルパー			リカバリーを終えた腕を前に戻す動作				

## 進級基準一覧表

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

●8/11(金)の祝日分は他の曜日で振替  
●8/14(火)は休館日

続けて泳げば進級のチャンス!  
夏休み短期水泳教室

I期 7/25(火)~28(金)  
II期 8/1(火)~4(金) 4日間

III期 8/8(火)~11(祝金)  
IV期 8/21(月)~24(木)

8/30 9/5 楽しいこといっぱい...  
コーチ達と遊ぼう!

サマーウィーク

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

●12/23(土)の祝日分は他の曜日で振替  
●12/27(水)~31(日)年末休館日

11 29 12 5 クリスマス写真撮影  
サンタとコーチとお友達と  
フルーツ記念撮影

12/23(土)の祝日分は他の曜日で振替  
12/27(水)~31(日)年末休館日

12/27(水)~1/3(水)休館日  
1/30(金)・31(土)

1 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...  
家族みんなで来てね!  
おしゃること  
あるよ!

2 4 (木) スキー・スノーボード教室  
はじめての子も、すぐれる子も