

2021年度ライブスポーツカレンダー

* イベントは、決定次第メール配信またはお手紙にてお知らせします。

* フィットネス会員さんは1日〜末までと月分です。

10	日	月	火	水	木	金	土
	9/30	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	

●進級テスト 10/21(木)~27(水) 記録会 10/24(日)

1	日	月	火	水	木	金	土
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	

●進級テスト 1/25(火)~31(月) 記録会 1/30(日)

11	日	月	火	水	木	金	土

10/31	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	

●進級テスト 11/22(月)~27(土) 記録会11/21(日)

2	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	

●進級テスト 2/22(火)~28(月) 記録会 2/27(日)

12	日	月	火	水	木	金	土
11/28	11/29	11/30	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	1/1	

●進級テスト 12/20(月)~25(土) 記録会 12/19(日)

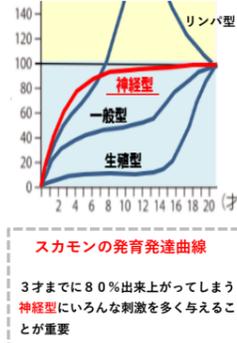
3	日	月	火	水	木	金	土
.	.	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31	.	.	

●進級テスト 3/22(火)~28(月) 記録会 3/27(日)

【カレンダーの見方】
 ・赤の線で囲われているのが毎月の練習日です。
 ・各月4週目は進級テスト期間です。
 ・水色は休館日です。(日曜日と「台休館日」)
 ・月〜金の祝日は通常営業です。

【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。
 ★進級記録会申込締め切り日は毎月練習の3週目の土曜日です。(参加費440円(税込))
 例) 10月24日の記録会締切は、10月16日(土)です

★大切な成長期にぜひ水泳を★
 無重力状態の水中で手や足を動かすには、体の中心(体幹)からのびのびと全身を伸ばし、心肺機能や筋肉をくまなく使うため、体力がつかます。特に子供たちは定期的に水泳をすることによって大切な成長期に合わせて無理なくしなやかで強い身体作りができます。



【ライブスポーツからのお知らせ】
 ●月会費は毎月5日に引落しとなります。(年会費は4月)
 ●各届書(退会・休会・変更・パス利用等)の手続きは前月の20日までとなっております。〆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(子供・大人)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。
 ●大人会員は、りらいぶを利用できます。詳細はフロントまで。

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～
達成感! 体力・体幹力!



向上心・積極性! 自信がつく!



スタジオレッスンも充実!!

礼儀も指導・心と身体を鍛える空道教室 **リズム感と美しい姿勢を身に付けよう!バレエ教室**



リズムに乗って楽しく踊ろう! ヒップホップ教室 **マット・跳び箱 鉄棒いろいろな種目に挑戦! 体操教室**



～短期水泳教室～ 続けて泳げば進級のチャンス!!
 水が苦手な子、もっと上達したい子みんな集まれ～!
 学校の長期休みなどに合わせて不定期開催お手紙などでお知らせします♪



20級～11級 (進級テストで認定)			
級	種目	基準内容	帽子
20-E	新入会	みんなと一緒に練習ができるようになる	帽子
20-D	板キック	板キックが一人でできるようになる	白
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	0
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	25mH付板キック	板キックが12.5mできるようになる	白
19-C	板キック	板キックがリズムよく入るようになる	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	もぐる	口までブクブク・バー!ができるようになる	白
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐれるようになる	2
18-A	もぐる	顔までもぐれるようになる	
17-D	もぐる	一人で進んで立てるようになる	
17-C	12.5mH付背浮キック	腰を伸ばしてキックできるようになる	白
17-B	背浮キック	力を抜いてキックできるようになる	3
17-A	背浮キック	腰を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる	
16-B	けのび	フロアからフロアにのびるようになる	白
16-A	けのび	手足伸ばして進んで立てるようになる	4
15-C	10mH付面キック	壁を付けて面キックで進めるようになる	青
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なる	0
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	25mH付バックキック	背泳ぎのスタートができるようになる	青
14-B	バックキック	両手を肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう	1
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	10mH付ノーブレイクロー	入水の手が前に伸びるようになる	青
13-C	ノーブレイクロー	目標スタート、頭のてっぺんから入るようになる	2
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
12-C	背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる	3
12-B	背泳ぎ	体の横をかいで進めるようになる	
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なる	青
11-C	クロール	姿勢が安定して泳げるようになる	4
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Aは進級記録会で認定)			
級	種目	基準内容	帽子
10-D	25m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なる	緑
10-C	クロール	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる	0
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	25m背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる	緑
9-B	背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる	1
9-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう	
8-F	25mバタフライ	板キックで両足をそろえてキック出来るようになる	緑
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	2
8-D	バタフライ	手のリカバリ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	水中ドリフキック、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	25m平泳ぎ	板キックで足の裏でキック出来るようになる	緑
7-E	平泳ぎ	板キックで膝や足を広げすぎないでしよう	3
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	50mクロール	50m泳げるようになる	オレンジ
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	0
6-A	クロール	進級記録会に参加しよう	
5-C	50m背泳ぎ	50m泳げるようになる	オレンジ
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	1
5-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう	
4-C	50mバタフライ	50m泳げるようになる	オレンジ
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	2
4-A	バタフライ	進級記録会に参加しよう	
3-C	50m平泳ぎ	50m泳げるようになる	オレンジ
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
3-A	平泳ぎ	進級記録会に参加しよう	
2-C	100m個人メドレー	100m泳げるようになる	赤
2-B	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	0
2-A	メドレー	進級記録会に参加しよう	
1-C	200m個人メドレー	200m泳げるようになる	赤
1-B	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
1-A	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

*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

●営業時間/月～金 10:00～20:30
 土 11:00～20:00
 ●休館日/ 日曜日・10/28-30・12/26-1/3・3/29-31

ライブスポーツ将監
<http://www.livesports-swim.jp>
 〒981-3132 仙台市泉区将監4-29-1
 TEL 375-3224 FAX 375-9426

【練習日の振替】 練習回数を確保しましょう
 ・その月の休んだ分はその月で、振替られます。
 ・4週目に休んだ分は翌月の1週目まで、振替られます。
 ・振替は一月に2回までとなります。
 ・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時までにご予約してください。

初心者指導など50年余の経験に基づき、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ります。
 ライブスポーツ会長 佐藤 博美