

2020年度 ライブスポーツツカレンダー

※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

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	・	9/26
9/27	9/28	9/29	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	31

11 (日) 秋の野外活動

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



日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	・	10/24
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	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	・	・	・	・	・

空道



体操



日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	・	11/21
11/22	11/23	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	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	・	・

バレエ



ヒップホップ



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	・	・	・	・	・	・

休館日のお知らせ

12/19(土)~2/3(水)まで施設改修工事の為休館日とさせていただきます。詳しい内容は別紙をご覧ください。

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	3/1	3/2	3/3	・	・	・

21 (日) スキー・スノーボード教室

はじめての子ども、すべれる子も思いっきりゲレンデを駆けまわろう~!



将監 三上凜子 (9才)

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	・	・	・

続けて泳げば進級のチャンス!

春休み短期水泳教室

3日間 29(月) 30(火) 31(水)

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その月で。
②4週目に休んだ分は翌月の1週目まで。
③祝日が練習日で月4回できない場合は、翌月まで振替ができます。
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。
振替は2回までとなります。

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 10:00~20:30 土 9:30~19:30

●休館日 / 日曜日 12/19~2/3

◆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。

お願い

●月会費は、毎月5日に引落しとなります。また年会費2,200円は、毎年4月5日に同時引落と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20日までとなっています。お切り日をお守りください。

※20日が日曜の場合は前日(平日)までとなります。

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

20級~11級 (進級テストで認定)

級	種目	基準内容	帽子	ラバ
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	背泳	耳まで入れて浮けるように		0
20-A	とびつき	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	口までブクブク呼吸できるように	白	2
18-B		ジャンプしてもぐれるように		2
18-A		頭までもぐれるように		2
17-D	125m付背泳	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		膝を伸ばして、足の甲で蹴ることができるように		3
16-B	けのび	フロアーからフロアーにけるように	白	4
16-A		手足伸ばして進んで立てるように		4
15-C	10m付面キック	壁を付けて面からキックできるように	青	0
15-B		フラットから飛び込めるように		0
15-A		フラットから飛び込んで進めるように		0
14-C	25mバックキック	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		1
14-A		正しい姿勢でしなやかなキックができるように		1
13-D	ノーブレイクロール	姿勢が安定して泳げるように	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	腰が安定してキックができるように	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		グランドスタート、リズムよく泳げるように		4

H→ヘルパー リカバリー→かき終え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	ラバ
10-D	25mクロール	呼吸時、片手を伸ばして呼吸できるように	緑	0
10-C		姿勢が安定して泳ぎこみができるように		0
10-B		グランドスタート、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	腰が安定してキックができるように	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泳げるように	緑	2
8-E		手の入水が前に伸びるように		2
8-D		手のリカバリーは真っ直ぐ伸ばせるように		2
8-C		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるように		2
8-B		リズムよく25m泳げるように		2
8-A		姿勢が安定して泳ぎこみができるように		2
7-E	25m平泳	板キックで足の裏でけられるように	緑	3
7-D		板キックで広げすぎないでける		3
7-C		ブル、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(ひざが伸びた)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	ラバ	0
6-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		0
5-B	50m背泳	50m泳げるように	ラバ	1
5-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		1
4-B	50mバタフライ	50m泳げるように	ラバ	2
4-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		2
3-B	50m平泳	50m泳げるように	ラバ	3
3-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし		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・タイムクリアールール違反なし		1
特-1	各種目	日本水泳連盟B級以上に挑戦しよう	黒	カギ

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440円を添えてフロントに申し込んで下さい。