

2023年度ライフスポーツカレンダー

4月度

日	月	火	水	木	金	土
						1 【休館日】
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 【属日】	21	22
23 【記録会】	24	25	26	27	28	29 【営業】

●進級テスト 4/24(月)～4/29(土) 記録会 ☆ 4/23(日)

7月度

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 【営業】	18	19	20 【属日】	21	22
23 【記録会】	24	25	26	27	28	29

●進級テスト 7/24(月)～7/29(土) 記録会 ☆ 7/23(日)

5月度

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

●進級テスト 5/29(月)～6/3(土) 記録会 ☆ 5/28(日)

8月度

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

●進級テスト 8/28(月)～9/2(土) 記録会 ☆ 8/27(日)

6月度

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 【属日】	21	22	23	24
25 【記録会】	26	27	28	29	30	7/1

●進級テスト 6/26(月)～7/1(土) 記録会 ☆ 6/25(日)

9月度

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 【営業】	19	20 【属日】	21	22	23 【営業】
24	25	26	27	28	29	30
10/1 【記録会】						

●進級テスト 9/25(月)～9/30(土) 記録会 ☆ 10/1(日)

【カレンダーの見方】

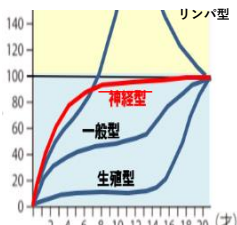
- ・青の線で囲われているのが練習日です。
- ・各月4週目は進級テスト期間です。
- ・青色は休館日です。

【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。
- ★テストを休んだ場合、翌月1週目まで受ける事が出来ます。

★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、心肺機能や筋肉をうまく使うため、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。



スカモンの発育発達曲線
3才までに80%出来上がってしまふ神経型にいろんな刺激を多く与えることが重要

【ライフスポーツからのお知らせ】

- 月会費は毎月5日に引落としとなります。また年会費2,200円は毎年4月5日に同時引落としとさせていただきます。
- 各届書(退会・休会・変更・バス利用等)の手続きは前月の20日までとなっております。切切をお守りください。
- 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。
- スクールをお休みの場合は前もって電話連絡をお願いします。

ライフ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!



空手教室



自信がつく!



バレエ教室



向上心・積極性!



アクロバット教室



体力・体幹力!



ダンス教室



～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～!



初心者指導など50年余の経験に礎に、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。

ライフスポーツ会長 佐藤 博美

【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1ヵ月に2回までとなります。

希望する練習日の前日(日曜は除く)

12時までにご予約してください。

20級～11級 (進級テストで認定)					帽子	ワッペン
級	種目	基準内容	色	番号		
20-E	新入会	みんなと一緒に練習ができるようになる				
20-D	板キック	板キックが一人でできるようになる				
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			白	0
20-B	背浮	背浮で耳まで入れて浮けるようになる				
20-A		どびつきができるようになる				
19-D		板キックが12.5mできるようになる				
19-C	25mH付板キック	板キックがリズムよくできるようになる			白	1
19-B		板キックが25mできるようになる				
19-A		板面キックで25mできるようになる				
18-C		口までブクブク・バー!ができるようになる				
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐれるようになる			白	2
18-A		頭までもぐれるようになる				
17-D		一人で進んで立てるようになる				
17-C	12.5mH付背浮	腰を伸ばしてキックできるようになる			白	3
17-B		力を抜いてキックできるようになる				
17-A		膝を伸ばして、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1けるようになる				
16-A		手足伸ばして進んで立てるようになる			白	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				
15-B		フラットから飛び込みが上手にできるようになる			青	0
15-A		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				
14-B		両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう			青	1
14-A		正しい姿勢で25mバックキックができるようになる				
13-D		入水の手が前に伸びるようになる				
13-C	10mH付ノーブルクロール	目線スタート、頭のとっぺんから入るようになる			青	2
13-B		ノーブルクロールで10m泳げるようになる				
13-A		手のタイミング、リズムよく泳げるようになる				
12-D		手のタイミング良く出来るようになる				
12-C	25mH付背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる			青	3
12-B		体の横をかくて進めるようになる				
12-A		スタート、リズムよく泳げるようになる				
11-D		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				
11-C	25mH付クロール	姿勢が安定して泳げるようになる			青	4
11-B		呼吸はリズムよく横向きでしよう				
11-A		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)					帽子	ワッペン
級	種目	基準内容	色	番号		
10-D		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				
10-C	25mクロール	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる			緑	0
10-B		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		進級記録会に参加しよう				
9-C		腰が安定してキックができるようになる				
9-B	25m背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる			緑	1
9-A		進級記録会に参加しよう				
8-F		板キックで両足そろえてキック出来るようになる				
8-E		うねりながらキックが出来るようになる				
8-D	25mバタフライ	手のリカバリーは真っ直ぐ伸ばせるようになる			緑	2
8-C		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる				
8-B		水中ドリフキック、リズムよく25m泳げるようになる				
8-A		進級記録会に参加しよう				
7-F		板キックで足の裏でキック出来るようになる				
7-E		板キックで膝や足を広げすぎないでろう				
7-D	25m平泳ぎ	ブル、キック後、よく伸びるようになる			緑	3
7-C		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる				
7-B		ひとかきひとけり、リズムよく25m泳げるようになる				
7-A		進級記録会に参加しよう				
6-C		50m泳げるようになる				
6-B	50m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			オレンジ	0
6-A		進級記録会に参加しよう				
5-C		50m泳げるようになる				
5-B	50m背泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし			オレンジ	1
5-A		進級記録会に参加しよう				
4-C		50m泳げるようになる				
4-B	50m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			オレンジ	2
4-A		進級記録会に参加しよう				
3-C		50m泳げるようになる				
3-B	50m平泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし			オレンジ	3
3-A		進級記録会に参加しよう				
2-C		100m泳げるようになる				
2-B	100m個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし			赤	0
2-A		進級記録会に参加しよう				
1-C		200m泳げるようになる				
1-B	200m個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし			赤	1
1-A		進級記録会に参加しよう				
特-1	各種目	日本水泳連盟B級以上に挑戦しよう			黒	アビダ

- 営業時間/月～金 10:00～20:00
- 土 9:30～19:00
- 休館日 /日曜日 4/1
- 5/1～5/6
- 8/9～8/15

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丁目11-1
TEL234-5138 FAX234-5183