

2023年度10月～3月ライブスポーツ将監カレンダー

*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。

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

●進級テスト 10/23(月)～28(土) 記録会 10/29(日)

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

●進級テスト 1/26(金)～2/1(木) 記録会 1/28(日)

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

●進級テスト 11/20(月)～11/25(土) 記録会11/26(日)

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

●進級テスト 2/23(金)～2/29(木) 記録会 2/25(日)

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

●進級テスト 12/18(月)～12/23(土) 記録会 12/17(日)

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

●進級テスト 3/22(金)～3/28(木) 記録会 3/24(日)

【カレンダーの見方】
 ・赤線で囲われているのが毎月の練習日
 ・各月4週目は進級テスト期間
 ・月～土の祝日は通常営業

【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☆の土曜日です。
 育成・選手は前日金曜日(参加費440円(税込))
 例)3月24日の記録会締切は、3月16日(土)

★会員限定 ライブスポーツオリジナル★
「絵で見る水泳教本」を出版しました！1,500円



★キッズ会員の皆さん、今回プレゼントいたしました教本は
 お手元に届いていますか？ スイミング会員はもちろん、スタジオ
 会員、全てのキッズ会員に見て読んでいただきたいです。
 ライブスポーツで習っていることはどんな事か、子供たちの成長
 に何が大切かを伝えています！親子でご覧ください！
合わせて、本のQR から動画も見られます(随時更新中！)

●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・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。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。
 ●スタジオ会員で先生の都合での変更などは別途お知らせいた
 します。

ライブスポーツは **泳げるようになる**
だけじゃない！！
～何があっても生きていくために～
達成感！ 体力・体幹力！



秋の野外教室
 ジップライン (昨年)

スキー・スノボ教室

外へ飛び出して いろんなことを体験しよう！！
団結力・向上心・積極性！ 自信がつく！

スタジオレッスンも充実！！
スイミングと一緒に受講しよう！

礼儀正しく！心と
身体を鍛える空道教室

リズム感と美しい
**姿勢を身に着けよう！
 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**



***ライブスポーツYouTube動画・情報誌もご覧ください！**



*メール配信サービスや、インスタグラムでもさまざまなお知らせを
 配信中！ぜひ登録してください！

初心者指導など50年余の経験
 を礎に、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って
 まいります。

ライブスポーツ会長 佐藤 博美
 「絵で見る教本」 構成・監修

【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〆の枠内で、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。
 ・振替は週1回の方は1か月に2回まで週2回以上の場合は
 4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時までに必ず
 予約してください。(前日以外は19時までの受付)

20級～11級 (進級テストで認定)

| 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 | 白 | 0 |
| 20-C | 板キック | 板キックのスタートができるようになる | | |
| 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 | 1 |
| 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 | | |
| 19-B | 25mH付板キック | 板キックが25mできるようになる | | |
| 19-A | 25mH付板キック | 板面キックで25mできるようになる | | |
| 18-C | もぐる | 口までプクプク・パー！ができるようになる | 白 | 2 |
| 18-B | もぐる | ジャンプしてもぐれるようになる | | |
| 18-A | もぐる | 頭までもぐれるようになる | | |
| 17-D | 12.5mH付背浮 | 一人で進んで立てるようになる | 白 | 3 |
| 17-C | 12.5mH付背浮 | 腰を伸ばしてキックできるようになる | | |
| 17-B | 12.5mH付背浮 | 力を抜いてキックできるようになる | | |
| 17-A | 12.5mH付背浮 | 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けるようになる | 白 | 4 |
| 16-A | けのび | 手足伸ばして進んで立てるようになる | | |
| 15-C | 10mH付面キック | 壁を叩いて面キックで進めるようになる | 青 | 0 |
| 15-B | 10mH付面キック | フラットから飛び込みが上手にできるようになる | | |
| 15-A | 10mH付面キック | 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 | 1 |
| 14-B | 25mH付バックキック | 両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう | | |
| 14-A | 25mH付バックキック | 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ル | 入水の手が前に伸びるようになる | 青 | 2 |
| 13-C | 10mH付ノーブレイクロール | 目標スタート、頭をつべから入るようになる | | |
| 13-B | 10mH付ノーブレイクロール | ノーブレイクロールで10m泳げるようになる | | |
| 13-A | 10mH付ノーブレイクロール | 手のタイミング、リズムよく泳げるようになる | | |
| 12-D | 25mH付背泳ぎ | 手のタイミング良く出来るようになる | 青 | 3 |
| 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 | | |
| 12-B | 25mH付背泳ぎ | 体の横をかくて進めるようになる | | |
| 12-A | 25mH付背泳ぎ | スタート、リズムよく泳げるようになる | | |
| 11-D | 25mH付クロール | 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 | 4 |
| 11-C | 25mH付クロール | 姿勢が安定して泳げるようになる | | |
| 11-B | 25mH付クロール | 呼吸はリズム良く横向きでしよう | | |
| 11-A | 25mH付クロール | 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 | ワッペン |
|------|------------|-----------------------------|----|------|
| 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 | 0 |
| 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 | | |
| 10-B | 25mクロール | グラブスタート、リズム良く呼吸して泳げるようになる | | |
| 10-A | 25m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 | 1 |
| 9-B | 25m背泳ぎ | スタート、リズムよく25m泳げるようになる | | |
| 9-A | 25m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 | 2 |
| 8-E | 25mバタフライ | 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 | | |
| 8-C | 25m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 | 25mバタフライ | 水中ドリフィンキック、リズムよく25m泳げるようになる | | |
| 8-A | 25m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 | 3 |
| 7-E | 25m平泳ぎ | 板キックで膝や足を広げすぎないでけろ | | |
| 7-D | 25m平泳ぎ | ブル、キック後、よく伸びるようになる | | |
| 7-C | 25m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 | 25m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 | 25m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 | 赤 | 0 |
| 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 | | |
| 6-A | 50m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 | 赤 | 1 |
| 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 | | |
| 5-A | 50m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 | 赤 | 2 |
| 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 | | |
| 4-A | 50m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 | 赤 | 3 |
| 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 | | |
| 3-A | 50m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 | 0 |
| 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 | | |
| 2-A | 100m個人メドレー | 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 |
| 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 | | |
| 1-A | 200m個人メドレー | 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 | Aバド |

*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 10:00～20:00
 土 10:30～19:00
 ●休館日/ 日曜日 12/24～1/4 3/29～3/31

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

進級基準一覧表 2021年4月改正