

◆コース一覧表

コース名	対象	練習曜日	時間	レベル	対象級	指導内容
幼児・学童	3～5才	火・金	14:30～15:15	初級	17～14	水慣れから4泳法習得まで各年令・泳力段階に応じた指導を行います。
		水・土				
	3才～小学生	月・木	15:15～16:00	初級	17～9	
	5才～小学生	火・金				
	年中～小学生	月・木	16:00～17:00	初級～中級	17～5	
		小学生				
	小学生	水・土	17:00～18:00	中級～上級	8～育成	
月・木						
火・金						
選手育成	小・中・高	月・木	18:00～19:00			
		火・金				
選手	小・中・高 資格級別 クラス編成	月・火・木・金	17:00～19:00			各種大会に参加し自己記録更新を目指すための指導を行います。
		月～土	18:00～20:00			
		月～土	18:00～20:00			
成人		月・木	13:00～14:30	初級～上級		運動不足の解消や美容の維持など各自の目標に合わせた指導を行います。
		火・金	10:30～12:00			
		月・木	18:30～20:00			
		火・金				
健康	成人	月・木	13:00～14:30	初級		水中歩行を中心とした運動を行い、腰痛・肩こりの解消と健康増進のための指導を行います。
			18:30～20:00			
		火・金	10:30～12:00			
			13:00～14:30			
		水・土	10:30～12:00			

◆認定級

	級	進級基準	帽子色		級	進級基準	帽子色
初級	ひよこ	楽しく練習できる	オレンジ	中級	8	背泳ぎ25m	イエロー
	17	顔洗い、水中歩行、顔付け			7	クロール25m	
	16	水慣れ			6	平泳ぎ25m	
	15	けのび			5	バタフライ25m	
	14	せうき			4	背泳ぎ50m	
	13	板キック25m		3	クロール50m		
	12	面かぶりキック7.5m以上		2	平泳ぎ50m		
	11	面かぶりクロール7.5m以上		1	バタフライ50m		
	10	せうきキック25m(きをつけ)		特1	100m個人メドレー 2分30秒以内合格		
	9	せうきキック25m(バンザイ)					