

# 2023年度ミズノスイミングスクール カレンダー（10月～3月）

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	①★ 10月度			①	①	①
8	9 (祝) 子どもスイミング 休み	プール 休館日		②	②	②
15	16	17	18	19	20	21
	②			③	③	③
22	23	24	25	26	27	28
	③			④	④	④
29	30	31	9日 (月・祝) スポーツの日 10日 (火) プール休館日			
	④					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
3日 (金) 文化の日			1	2	3 (祝)	4
14日 (火) プール休館日			★ 11月度	⑤	⑤	⑤
23日 (木) 勤労感謝の日						
5	6	7	8	9	10	11
	⑤			⑥	⑥	⑥
12	13	14	15	16	17	18
	⑥	プール 休館日		⑦	⑦	⑦
19	20	21	22	23 (祝) 進級 テスト	24 進級 テスト	25 進級 テスト
	⑦					
26	27	28	29	30	11月30日は 12月の教室分です	
	進級 テスト		★ 12月度	①		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
12日 (火) プール休館日					1	2
12月29日 (金) ~ 1月3日 (水) 全館休館日					①	①
3	4	5	6	7	8	9
	①			②	②	②
10	11	12	13	14	15	16
	②	プール 休館日		③	③	③
17	18	19	20	21	22	23
	③			④	④	④
24	25	26	27	28	29	30
	④			子ども スイミング 休み	全館 休館日	全館 休館日
31	全館休館日 					

2024年

1月						
日	月	火	水	木	金	土
★ 1月度	1 (祝) 全館 休館日	2 全館 休館日	3 全館 休館日	4	5	6
	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
7	8 (祝) ⑤	9 プール 休館日	10	11	12	13
				⑥	⑥	⑥
14	15	16	17	18	19	20
	⑥			⑦	⑦	⑦
21	22	23	24	25	26	27
	⑦			進級 テスト	進級 テスト	進級 テスト
28	29	30	31	12月29日(金)~ 1月3日(水)全館休館日 8日 (月・祝) 成人の日 9日 (火) プール休館日		
	進級 テスト		★ 2月度			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
11日 (日・祝) 建国記念日				1	2	3
12日 (月・祝) 振替休日				①	①	①
13日 (火) プール休館日						
23日 (金・祝) 天皇誕生日						
4	5	6	7	8	9	10
	①			②	②	②
11 (祝)	12 (祝)	13	14	15	16	17
	②	プール 休館日		③	③	③
18	19	20	21	22	23 (祝)	24
	③			④	④	④
25	26	27	28	29	2月29日は3月の教室分です	
	④		★ 3月度	⑤		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
12日 (火) プール休館日					1	2
20日 (水・祝) 春分の日					⑤	⑤
3	4	5	6	7	8	9
	⑤			⑥	⑥	⑥
10	11	12	13	14	15	16
	⑥	プール 休館日		⑦	⑦	⑦
17	18	19	20 (祝)	21	22	23
	⑦			進級 テスト	進級 テスト	進級 テスト
24	25	26	27	28	29	30
	進級 テスト			子ども スイミング 休み	子ども スイミング 休み	子ども スイミング 休み
31	全館休館日					
★ 4月度						

★…次月度スケジュール公開日（次月度の欠席・振替申請可能日）

※公開時間は午前0時となります。

## スイミングスクールお申込



- ①入会対象者 満3歳～中学3年生  
トイトレーニングがお済みのお子様で、満3歳のお誕生日当日から入会・申込み可。  
中学生の方は泳力を問わずCクラスのみでの参加となります。
- ②月会費 5,000円(税込)  
券売機でご購入していただき、チケットを窓口までお持ちください。  
お支払いは毎月前月の20日までにお願いします。  
**※アプリへの反映は21日以降となります。**
- ③持ち物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル (持ち物には全て名前をお願いします)
- ④日程 **《 月・木・金曜日 》**  
A 15:45～16:45 B 17:00～18:00 C 18:15～19:15  
**《 土曜日 》**  
A① 10:00～11:00 B 11:15～12:15 C 12:30～13:30 A② 13:45～14:45  
※各クラスのレッスン時間は上記の通りです。入会が決まりましたら、入会クラスのレッスン時間に参加してください。

### ■クラス分け及び進級テストについて

- ・当スイミングスクールでは2ヶ月(8回)を1クールとして、進級基準に沿ったテストを実施し、クラス分けをします。
- ・進級テスト合格の際は、担当コーチがワッペンをお渡しします。
- ・進級によりクラスが変更になりましたら、翌月よりレッスン時間が変更となります。お間違えのないよう、確認をお願いします。

### ■欠席される際は、レッスン開始時間までに必ずアプリにてお手続きください。

### 振替制度(アプリにて受付)

- ・振替は事前にアプリにてお手続きをお願いします。
- 平日は当日の14時まで、土曜日は前日24時までにアプリからの申請登録を行ってください。
- ・事前のお手続きがなかったお休みについては振替対象外となります。
- ・毎月1回分まで可能です。同じクラスの別レッスンに振替をお願いします。
- ・テストの振替はテスト週間のみ可能です。
- ・振替スケジュールの公開日については、スイミングスクールカレンダーをご確認ください。
- ・それぞれの振替枠には定員が設定されており、欠席者の人数でも変動いたします。
- ・定員に達した枠への振替はご希望に添えかねます。
- ・欠席登録をされた後に出席可能となっても、お子様の欠席をされた枠に対して振替希望の方が枠を確保された場合には欠席取消が不可となる場合があります。欠席登録をされる際にはご注意ください。

### 休会制度(窓口にて受付)

- ・1カ月の休会費は1,000円となります。
- ・休会月への振替は出来ません。
- ・休会する前月の20日までに休会届を提出してください。
- ・最長3ヶ月まで休会可能となります。以降は、退会処理となります。
- ・その後の再入会の場合は、キャンセル待ち最後尾からとなります。

### 退会について(窓口にて受付)

- ・退会を希望される方は前月の20日までに窓口にてお手続きをお願いいたします。

級	練習内容	目標距離	テスト内容	備考	
Aクラス	はじめて		顔つけ3秒できる。水中でフロア台の上を歩ける。		
	カニ		自分から進んで頭までもぐることができる。		
	アシカ	2m	ヘルパーを利用して顔をつけたまま泳ぐことができる。	アームヘルパー	
	ラッコ	5m	ポビングジャンプで進むことができる。 (ブクブクをしながら、プールの底からのジャンプが連続でできる)		
	イルカ	10秒	壁を蹴ってスタートし、10秒浮くことができる。		
	18	板面キック	5m	ビート板を使用して顔をつけたままバタ足で5m泳ぐことができる。	ビート板
	17	面かぶりキック	7m	けのびキックで7m泳げる。 (手を伸ばし、顔をつけたままバタ足で7m泳ぐことができる)	
	16	背面キック	5m	胸とお腹を浮かせて力を抜いてキックができる。	
Bクラス	15	板面かぶりクロール	7m	ビート板を使用してクロールで7m泳ぐことができる。	ビート板
	14	面かぶりクロール	7m	息継ぎのないクロールで7m泳ぐことができる。	
	13	板息継ぎクロール	12.5m	ビート板を使用してクロールで12.5m泳ぐことができる。	ビート板
	12	息継ぎクロール	12.5m	息継ぎクロールで12.5m泳ぐことができる。	
	11	背面キック	25m	両手を上にして背面キックで25m泳ぐことができる。	
	10	クロール	25m	クロールで25m泳ぐことができる。	
Cクラス	9	背泳ぎ	25m	背泳ぎで25m泳ぐことができる。	
	8	クロール	50m	クロールで50m泳ぐことができる。	
	7	平泳ぎ 板キック	25m	ビート板を使用して2キック1プレスでの平泳ぎのキックで25m泳ぐことができる	ビート板
	6	平泳ぎ	25m	平泳ぎで25m泳ぐことができる。	
	5	ドルフィンキック	12.5m	ドルフィンキックで12.5m泳ぐことができる。	
	4	1ストローク 2キックバタフライ	12.5m	1ストローク 2キックのリズムでバタフライが12.5m泳ぐことができる。	
	3	バタフライ	25m	バタフライで25m泳ぐことができる。	
	2	個人メドレー 100m	100m	個人メドレーで100m泳ぐことができる。	
	1	個人メドレー 200m	200m	個人メドレーで200m泳ぐことができる。	
	SP-6~1	タイムトライアル	50~100m	あらかじめ申告した泳法と距離で参考タイム以内に泳ぐことができる	参考タイムあり



津市産業・スポーツセンター

TEL: 059-223-4655