

MIZUNO SWIMMING SCHOOL

スイミングスクールお申込みに必要なもの

- ①入会金および月会費
 週1回コース: 入会金2,000円+月会費 交野市内の方4,500円×2ヶ月分=11,000円
 週2回コース: 入会金2,000円+月会費 交野市外の方5,000円×2ヶ月分=12,000円
 ※住所が確認できる物がが必要です。
 週2回コース: 入会金2,000円+月会費8,450円×2ヶ月分=18,900円
 ※月会費3ヶ月目以降は金融機関より自動引落となります。
 ※スイミングスクールは、1クール3ヶ月単位のレッスンを実施します。
- ②引落口座の通帳(口座番号・支店名のコピー可)、印鑑(通帳届出印)
- ③写真(たて3.0cm×よこ2.5cm)1枚(週2回コースは2枚必要) ※スナップ写真可
 ※幼児・ジュニア・選手育成コースの方は、指定の水泳帽子を購入していただきます。
 ※ミズノスイミングスクール指定水着 男子2,500円 女子3,200円
 ※ミズノスイミングスクール指定スイムキャップ 560円

■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3ヶ月(11回)を1単位として、進級基準に沿ったテストを実施し、クラス分けを実施します。年間を通じて第1クール(4~6月)から第4クール(1~3月)まで各クール6回目と11回目をテスト日とします。

- ①テストに欠席された場合は、振替テストを実施しませんのでご了承ください。
 ②進級テスト合格の際は、担当コーチがワッペンを、お渡します。
 ③認定証は合格者に、通知書は、コーチがコメントを記入して、合格できなかった方にそれぞれ、翌週にお渡しいたします。

★体験教室随時開催中！ 詳しくは、プールフロントまで！

選手・育成コースについて(コーチ推薦)

- ①月会費
 週2回……8450円
 週3回……9450円
 週4回……10500円
- ②練習曜日につきましては、プールプログラム(表面)をご覧ください。
- ③選手育成コースにご入会の際は、対外試合に出場する為に選手登録をしていただきます。年間1500円
- ④その他、指定試合用水着、チームウェアの購入がございます。
 ※詳しくは、フロントまでお問い合わせください。

級	練習内容	目標距離	テスト内容	備考
カニ	顔の表面に水をつける		顔つけ3秒できる。水中でフロアーの上を歩ける。	アームヘルパー
アシカ	自分で頭まで水中に潜る		自分から進んで頭までもぐることができる。	アームヘルパー
ラッコ	自由泳ぎ	2m	ヘルパーを利用して浮くことができる。	アームヘルパー
イルカ	ポビング	5m	50cmポビングが連続4回できる。	
18	伏し浮き(補助具なし)	10秒	ふし浮きで壁を蹴ってスタートができる。	
17	板面キック	5m	ビート板を使用してバタ足で5m泳ぐことができる。	ヘルパー
16	面かぶりキック	7m	キックで7m泳げる。	
15	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。	
14	板面かぶりクロール(補助具あり)	7m	ビート板を持ってクロール7m泳ぐことができる。	ビート板
13	面かぶりクロール	7m	面かぶりクロールで7m泳ぐことができる。	
12	板息継ぎクロール	12.5m	クロールで12.5m泳ぐことができる。	
11	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。	
10	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。	ヘルパー
9	クロール	25m	クロールで25m泳ぐことができる。	
8	背泳ぎ	25m	背泳ぎで25m泳ぐことができる。	
7	クロール	50m	クロールで50m泳ぐことができる。	参考タイムあり
6	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25m泳ぐことができる	ヘルパー
5	平泳ぎ	25m	平泳ぎで25m泳ぐことができる。	
4	ドルフィンキック	12.5m	左右同じタイミングでドルフィンキックで12.5m泳ぐことができる。	参考タイムあり
3	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。	
2	バタフライ	25m	バタフライで25m泳ぐことができる。	
1	個人メドレーB 100m	100m	個人メドレーで100m泳ぐことができる。 個人メドレーBの標準タイムで泳ぐことができる。	参考タイムあり
SP-6	個人メドレーA 100m	100m	個人メドレーで100m泳ぐことができる。 個人メドレーAの標準タイムで泳ぐことができる。	参考タイムあり
SP-5	個人メドレー200m	200m	個人メドレーで200m泳ぐことができる。	参考タイムあり
SP-4~1	タイムトライアル	50~100	日本水泳連盟の資格表の資格級に準ずる。	

