



# 富来B&G海洋センター「フレア」ミズノスイミングスクール

|       | 火                      | 水                          | 木 | 金                         | 土                         | 日 |
|-------|------------------------|----------------------------|---|---------------------------|---------------------------|---|
| 8:00  | MIZUNO SWIMMING SCHOOL |                            |   |                           |                           |   |
| 9:00  |                        |                            |   |                           |                           |   |
| 10:00 |                        |                            |   |                           | きっず<br>10:15~11:15        |   |
| 11:00 |                        |                            |   |                           | ジュニア<br>①②<br>11:25~12:25 |   |
| 12:00 |                        |                            |   |                           |                           |   |
| 13:00 |                        |                            |   |                           |                           |   |
| 14:00 |                        |                            |   |                           | ジュニア<br>②③<br>14:00~15:00 |   |
| 15:00 |                        |                            |   |                           |                           |   |
| 16:00 |                        | きっず<br>16:00~17:00         |   | ジュニア<br>①<br>16:00~17:00  |                           |   |
| 17:00 |                        | ジュニア<br>①②③<br>17:10~18:10 |   | ジュニア<br>②③<br>17:10~18:10 |                           |   |
| 18:00 |                        |                            |   |                           |                           |   |
| 19:00 |                        |                            |   |                           |                           |   |
| 20:00 |                        |                            |   |                           |                           |   |

### ◆募集要項◆

当スクールはミズノスイミングスクール進級基準に基づき行います。  
ジュニアコースはコースによってレベル分けをしています。  
ジュニア①：泳げない（泳げない・泳げがた・泳ぎが速い・泳ぐことができる・泳ぐことができる）  
ジュニア②：クロールで12.5m泳ぐ事ができる  
ジュニア③：クロール・背泳ぎで25m泳ぐことができる  
※週1回コースとなります。

## きっず・ジュニア・コース生徒募集中!

| コース名  | 対象      | スクール内容   |
|-------|---------|--|
| きっず   | 4歳~6歳   | 水に慣れ親しむ事を目標に、楽しいレッスンを行います。                     |
| ジュニア① | 小学生     | 初級クラスです。水なれを中心に、泳ぎの基礎を習得します。                   |
| ジュニア② | 小学生     | クロール背泳ぎの習得を目指します。                              |
| ジュニア③ | 小学生・中学生 | 平泳ぎ、バタフライの25mの習得<br>100m個人メドレーのタイムトライアル等を行います。 |

◆開催日◆ ※きっず・ジュニアコース 教室開催日カレンダー（3ヶ月間分）を配布いたします。

### ◆受講料◆

きっず・ジュニア 4,500円（1ヶ月/3回）  
※3ヶ月目の最終日の泳力テストを行います。

### ◆申込方法◆

受講コース・希望曜日を選び、志賀町富来B&G海洋センターまでご連絡ください。  
当スクールはミズノスイミングスクール進級基準に基づき行います。  
3ヶ月1クールとし、3か月目の最終日に進級テストを行います。  
※参加（在籍）状況におきまして、希望の曜日・コースに添えない場合がございます。  
その際はご相談させていただきます。  
他、ご不明点がありましたらお気軽にお尋ねください。（担当：木下）

### ◆お問い合わせ先◆

〒925-0447 石川県羽咋郡志賀町富来領家町甲21-1

LINEからでもOK⇒



## 志賀町富来B&G海洋センター

TEL: 0767 (42) 8088 (担当：木下)

## ミズノスイミングスクール進級基準表

| コース       | 級                | テスト項目                                   | コース  | 級 | テスト項目                    |
|-----------|------------------|---|--|---|--------------------------|
| きっず・ジュニア① | 加                | 頭を全部入れて潜ることができる<br>元気よくコーチのところにジャンプができる | ジュニア③  | 8 | 平泳ぎキック12.5m2K1B板有（キック練習） |
|           | アシカ              | 鼻からブクブクができる<br>呼吸を10カウント止めることができる       |  | 7 | 平泳ぎキック25m顔上げて板有（キック強化）   |
|           | ラッコ              | クラゲ浮きから伏し浮きができる                         |  | 6 | 平泳ぎキック25m1K1B板有（タイミング）   |
|           | イルカ              | けのび浮き 10秒もしくは5m<br>面キック5m               |  | 5 | 平泳ぎ25m                   |
|           | 18               | けのびキック7m<br>板キック12.5m                   |  | 4 | バタフライキック25m              |
|           | 17               | 板キック25m<br>板面キック12.5m                   |  | 3 | バタフライ12.5m               |
|           | 16               | 背面キック12.5m                              |  | 2 | バタフライ25m                 |
|           | 15               | ロール12.5m（ストローク有）                        |  | 1 | タイムトライアル                 |
| 14        | 面かぶりクロール（ノーブレ）7m | SP                                      |  |   |                          |
| ジュニア②     | 13               | 片手クロール12.5m                             | 対象年齢<br>きっず : 4歳~6歳<br>ジュニア①② : 小学生<br>ジュニア③ : 小・中学生 |   |                          |
|           | 12               | クロール12.5m                               |  |   |                          |
|           | 11               | クロール25m                                 |  |   |                          |
|           | 10               | 背泳ぎキック12.5m                             |  |   |                          |
|           | 9                | 背泳ぎ25m                                  |  |   |                          |



MIZUNO SWIMMING SCHOOL