スイミングスクールクラス変更案内

① お子様の泳力に合わせたレベルの確認（泳力基準表･タイムスケジュール）

② WEB サービスより入会希望の時間･級を予約※毎月 5 日　12：00 公開

ここまでで予約完了(手続き完了ではありません)

③ ご予約後、フロントにお越し頂き、クラス変更手続き（毎月 15 日締め日）

ここまでで変更手続き完了

手続きの流れについてはじめにお読みください

① お子様の泳力に合わせたレベルの確認（泳力基準表・タイムスケジュール）

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷　泳力基準表

区分	進級	ﾜｯﾍﾟﾝ	進級項目	距離・秒・回数	アームフィックス・ヘルパー	安全水泳項目	飛び級可
リトルスイマー	リトル	ペンギン	笑顔でプールに来れる		アームフィックス	ドッグスタイル	
			水浴び				
		カニ	入退水				
			カニ移動	5M			
		イルカ	水中歩行				
			バブリング	連続5回			
			顔つけ				
		ワニ	フィックスバタバタ	5秒			
			ワニ移動		2個ヘルパー		
			ドッグスタイル	5M			
		シャチ	板バランス	5秒			
			面付け板バランス	5秒			
		ラッコ	潜り				
			立飛込み				
			背浮き	5秒			
ジュニアスイマーⅠ	18	18	板飛込み		2個ヘルパー	板付飛込み ボビング	
			ふし浮き	5秒			
			ドッグスタイル	5M			
			壁ボビング	5回			
	17	17	水中スタート		2個ヘルパー		飛び級可
			板バタバタ	5秒			
			けのび	5秒			
	16	16	壁ボビング	5M	2個ヘルパー		
			けのびキック	5M			
			板キック	12.5M			
	15	15	ボビング	7M			
			背面スタート				
			背面キック	12.5M			
	14	14	ボビング	12.5M			
			面付け板キック	12.5M			
			けのびキック	7M			
			面付けクロール	7M			
ジュニアスイマーⅡ	13	13	クロール	12.5M		回転泳ぎ	
	12	12	クロール	25M			飛び級可
	11	11	背泳ぎキック	25M			
	10	10	背泳ぎ	25M			飛び級可
	9	9	平泳ぎキック	25M		水中開眼 クロール	
	8	8	平泳ぎ	25M			飛び級可
	7	7	バタフライキック	12.5M			
	6	6	バタフライ	25M			飛び級可
スイムマスター	5	5	クロール	50M(基準タイム有)		補助付飛込み	
	4	4	背泳ぎ	50M(基準タイム有)			
	3	3	平泳ぎ	50M(基準タイム有)			
	2	2	バタフライ	25M(基準タイム有)			
	1	1	個人メドレー	100M(タイム測定)			
ゴールドスイマー	J1	J1	個人メドレー	100M(タイム測定)		顔上げ平泳ぎ 水中前回り	飛び級可
	J2	J2	個人メドレー	100M(タイム測定)			飛び級可
	J3	J3	個人メドレー	100M(タイム測定)			飛び級可
ジェクサースターズ	JS		自己記録・ジェクサー記録にチャレンジ				

ジュニアスイミングタイムスケジュール表（2023.10～）

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
						8:30～9:30	リトル～JS級	リトル～JS級
						9:30～10:30	リトル～1級	リトル～1級
						10:30～11:30	リトル～1級	リトル～1級
14:00～15:00	リトル～14級	リトル～14級	リトル～14級	リトル～14級	リトル～14級	14:00～15:00	リトル～JS級	リトル～16級
15:00～16:00	リトル～6級	リトル～6級	リトル～6級	リトル～6級	リトル～6級	15:00～16:00	リトル～JS級	リトル～JS級
16:00～17:00	リトル～6級	リトル～6級	リトル～6級	リトル～6級	リトル～6級	16:00～17:00	18級～JS級	リトル～JS級
17:00～18:00	18級～JS級	15級～JS級	18級～JS級	15級～JS級	15級～JS級	17:00～18:00	18級～JS級	
18:00～19:00	5級～JS級	5級～JS級	5級～JS級	5級～JS級	5級～JS級	18:00～19:00		

2023年10月～
赤字のクラスが変更になりました。

対象泳力級	対象年齢	クラス名称	練習内容
リトル	3歳～未就学	リトルスイマー	水遊びクラス
18級～14級	全対象	ジュニアスイマー1	泳ぎの基礎クラス
13級～6級	全対象	ジュニアスイマー2	4泳法習得クラス
5級～1級	全対象	スイムマスター	専門スキルクラス
J1級～J3級	全対象	ゴールドスイマー	タイムアップクラス
JS級	全対象	ジェクサースターズ	タイムアップクラス自分の記録にチャレンジ

② WEB サービスより入会希望の時間・級を予約※毎月５日　12：00 公開

① ジェクサーWEB サービスの
アカウントページを開く
※ジェクサー四谷店 HP の
右上にあります。

ログイン・パスワードを入力

②メニューのイベントを選択

③イベント予約を選択

④次へを選択
※講座コードは入力しない

⑤店舗をジェクサー四谷に設定
下記に表示されるクラスが
現在の空きクラスになります
希望のクラス・級があれば選択
※定員(空き/定員)で空きが0の場合は
埋まっております
その場合その枠が赤く表示されます
空がないということになります

⑥内容をご確認の上
申し込むを選択
※イベント内容・備考は
必ずご確認ください。

⑦最終確認後
確定するを選択
※確認メール希望送付先は
必ず確認できるアドレスに
設定してください

⑧確認メール希望送付先から
確認メールを確認。
※お手続きの持ち物や注意点など
が記載されております。
必ずご確認ください。

③　ご予約後、フロントにお越し頂き、クラス変更手続き（毎月 15 日締め日）

ご予約完了後、フロントにてクラス変更の手続きをお願いします。
お手続きの際にクラス確認のため、予約完了後に配信されているメールをご提示ください。
また、お手続きはクラブの期日に合わせて対応させて頂きますので、期日内に申し込みをお願い致します。

変更手続き期日

毎月１５日までの手続きで翌月より変更

スタッフ対応時間

平日　10：00～21：00、土日祝　10：00～19：00
毎月、毎週月曜休館日（手続き不可）