

## ★ジュニアスイミングスクール★

火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
			8:30~9:30 対象 リトル級~6級 水慣れ~4泳法	8:30~9:30 対象 リトル級~6級 水慣れ~4泳法
			9:30~10:30 対象 リトル級~JS級 水慣れ~タイムアップ	9:30~10:30 対象 リトル級~JS級 水慣れ~タイムアップ
			13:30~14:30 対象 リトル級~6級 水慣れ~4泳法	13:30~14:30 対象 リトル級~6級 水慣れ~4泳法
	14:30~15:30 対象 リトル級~10級 水慣れ~クロール 背泳ぎ	14:30~15:30 対象 リトル級~10級 水慣れ~クロール 背泳ぎ	14:30~15:30 対象 リトル級~JS級 水慣れ~タイムアップ	14:30~15:30 対象 リトル級~JS級 水慣れ~タイムアップ
15:30~16:30 対象 リトル級~6級 水慣れ~4泳法	15:30~16:30 対象 リトル級~6級 水慣れ~4泳法	15:30~16:30 対象 リトル級~6級 水慣れ~4泳法	15:30~16:30 対象 リトル級~JS級 水慣れ~タイムアップ	15:30~16:30 対象 リトル級~JS級 水慣れ~タイムアップ
16:30~17:30 対象 18級~6級 水慣れ~4泳法	16:30~17:30 対象 18級~6級 水慣れ~4泳法	16:30~17:30 対象 18級~6級 水慣れ~4泳法	16:30~17:30 対象 18級~JS級 水慣れ~タイムアップ	
17:30~18:30 対象 18級~JS級 水慣れ~タイムアップ	17:30~18:30 対象 18級~JS級 水慣れ~タイムアップ	17:30~18:30 対象 18級~JS級 水慣れ~タイムアップ		

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	ジエクスターズ	タイムアップクラス自分の記録にチャレンジ

### どのようにクラスを選ぶの？

- 3歳~未就学児のお子様で初めてプールに通う方  
「リトル」と記載されているクラスを選択ください！
- 3歳~未就学児のお子様で水慣れが完璧な方  
18級以上のスタートとなりますので、18級と書いてある  
クラスを選択ください！
- 小学生で水慣れからスタートする方  
全クラス対象となりますので、好きなクラスを選択ください！
- 小学生でバタ足など基礎から練習する方  
全クラス対象となりますので、好きなクラスを選択ください！
- 小学生で水慣れやバタ足ができ、4泳法から練習  
する方  
全クラス対象となりますので、好きなクラスを選択ください！
- 4泳法が泳げる方でタイムを速くしたい方  
平日16時30分以降のクラス及び土日は午後のクラスを選択ください！



## ★チアダンススクール★

水曜日	木曜日
16:30~17:30 対象 4歳~小学2年生 初級クラス	16:30~17:30 対象 小学生 中級クラス
17:50~18:50 対象 小学生以上 テクニク	17:50~18:50 対象 小学生 上級クラス (大会クラス)

どのように  
クラスを選ぶの？

### ●初級クラス

4歳以上未就学児のお子さまが初めてチアダンスをスタートするクラスで！

### ●中級クラス

小学生以上のお子様で初めてチアダンスをスタートするクラスです

### ●上級クラス（大会出場を目指す）

チアダンスを始めて技やダンスが上達し大会を目標にしていくクラスです

### ●テクニククラス

振付練習ではなく、振付の中で行う技を練習していくクラスです

## ★体育スクール★

月曜日	土曜日
15:00~16:00 対象 3歳~年中	15:00~16:00 対象 3歳~年中
16:20~17:20 対象 年長~1年生	16:20~17:20 対象 年長~1年生
17:40~18:40 対象 小学2年生 以上	17:40~18:40 対象 小学2年生 以上

どのようにクラスを選ぶの？

### ●3歳~年中クラス

メイン運動は、マット・とび箱・鉄棒を練習していきます

### ●年長~1年生クラス

メイン運動は、マット・とび箱・鉄棒を練習していきます

### ●2年生以上クラス

メイン運動以外にもバク転やハンドスプリングなどテクニクにも  
挑戦していきます！！



## ★ベビー・親子スイミング★

水曜日	土曜日	日曜日
10:30~11:30 ベビースイム 対象 満6カ月~3歳	10:30~11:30 ベビースイム 対象 満6カ月~3歳	10:30~11:30 親子スイム 対象 3歳~未就学児
	11:30~12:30 親子スイム 対象 3歳~未就学児	11:30~12:30 ベビースイム 対象 満6カ月~3歳

### ●ベビースイミングスクール

満6ヶ月~3歳のお子様を対象としたスクールです。水の中で親子で楽しく  
スキンシップをとりながらお子様の成長を見つけていきましょう！！  
保護者さまのストレス解消や運動不足解消にもなります！

### ●親子スイミングスクール

ベビースイミング卒業後、まだまだ保護者の方とスキンシップをとりなが  
ら、楽しく通えるクラスです。水慣れ~板キックなどさまざまな泳ぎを水  
の中で楽しく覚えます。お子さまの指導をコーチと保護者一緒に、進めて  
いくクラスです。



## ★サッカースクール★

月曜	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
16:00~16:50 南米スキル 対象 2~3年生		16:00~16:50 ストライカー 対象 年長~1年生	16:00~16:50 基本技術 対象 年長~1年生	16:00~16:50 テクニク 対象 年長~1年生	16:00~16:50 JEXER KIDS 対象 年長~1年生	10:00~10:50 JEXER KIDS 対象 年長~1年生
16:55~18:05 南米スキル 対象 2~3年生	16:55~18:05 個人強化 対象 2~3年生	16:55~18:05 ストライカー 対象 2~3年生	16:55~18:05 基本技術 対象 2~3年生	16:55~17:55 テクニク 対象 2~3年生	16:55~18:05 JEXER KIDS 対象 2~3年生	10:55~11:55 JEXER KIDS 対象 2~3年生
18:10~19:20 南米スキル 対象 4~6年生	18:10~19:20 個人強化 対象 4~6年生	18:10~19:20 ストライカー 対象 4~6年生	18:10~19:20 基本技術 対象 4~6年生	18:00~19:00 テクニク 対象 4~6年生	18:10~19:20 JEXER KIDS 対象 4~6年生	12:00~13:00 JEXER KIDS 対象 4~6年生

### ●Jexer Football Academy

平日スクールは曜日ごとに練習内容が異なります。

### ●JEXER KIDS サッカースクール

土日スクールは初めてサッカーを始める導入クラスです