

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日		
							F9			
						9:00 ~ 9:45	ベビースイミング 4Times ラッコクラス アヒルクラス			
		B10		D10			F10			
10:30 ~ 11:15		ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス		ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス		10:30 ~ 11:15	ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス			
							F12			
12:15 ~ 13:00						12:30 ~ 13:30	リトルスイマー ジュニアスイマー-1			
			C14	D14			F13			
14:30 ~ 15:30			リトルスイマー ジュニアスイマー-1	リトルスイマー ジュニアスイマー-1		13:30 ~ 14:30	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ			
	施設 休館日	B15	C15	D15	E15		F14	スクール 休講日		
15:30 ~ 16:30		リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2	14:30 ~ 15:30	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ			
		B16	C16	D15	E15		F15			
16:30 ~ 17:30		ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー	15:30 ~ 16:30	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ			
		B17	C17	D17	E17		F16			
17:30 ~ 18:30		ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	16:30 ~ 17:30	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ			
		B18			E18		F17			
18:30 ~ 19:30		ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ			ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	17:30 ~ 18:30	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ			
ペンギン	笑顔でプールに来れる	水浴び	水に慣れることを中心に行います。 サーキットを主体に水の中で様々な動きを 覚え、楽しみながら無理なく水に親しんで いきます		赤ちゃんは、生まれる前からママのお腹の中で泳いでました。 お水の楽しさを親子で楽しみましょう。お子様には、水の 楽しさや丈夫な身体を、保護者の方にはストレス解消そして 運動不足解消になります。 ジェクサーでは親子のスキンシップを大切にしています。					
カニ	入退水	カニ移動								
イルカ	水中歩行	バプリング							顔つけ	
ワニ	フィックスバタバタ	ワニ							ドッグスタイル	
シャチ	板バランス	面付け板バランス								
ラッコ	潜り	立ち飛び込み							背浮き	
ジュニアスイマー-1 ※泳ぎの基礎練習		※二ヶ月に一度進級テストを実施いたします			アヒルクラス					
18	板飛び込み	ふし浮き	ポビング	ドッグスタイル	泳ぎの基礎練習をするクラスです。 泳ぎの上達のために重要な姿勢やキックを 中心に行っていきます		6ヶ月~2歳位までのお子様と保護者、又は入会して間もな い方を対象に親子のスキンシップを図りながらレッスンを 行っていきます			
17	水中スタート	けのび	板バタバタ							
16	ポビング	けのびキック	板キック							
15	ポビング	背面スタート	背面キック							
14	ポビング	面付け板キック	けのびキック	面付けクロール						
ジュニアスイマー-2 ※4種目習得練習		※二ヶ月に一度進級テストを実施いたします			ラッコクラス					
13	クロール	12.5M	ジュニアスイマー-1で習得した姿勢やキック を大切にしながら手の動きや呼吸をつけて4 泳法を習得するクラスです		2歳位~2歳11ヶ月までのお子様と保護者を対象に、 お子様の水難事故防止・水なれを中心にレッスンを行って いきます。 ※アームヘルパーを使うことができます					
12	クロール	25M								
11	背泳ぎ	キック25M								
10	背泳ぎ	25M								
9	平泳ぎ	キック25M								
8	平泳ぎ	25M								
7	バタフライ	キック25M								
6	バタフライ	25M								
スイムマスター ※タイムアップ		※二ヶ月に一度進級テストを実施いたします			ゴールドスイマー					
5	クロール	50M	1分20秒	正しいフォームで効率よくスピードアップ していくクラスです		J1	個人メドレー-100M	2分20秒	100m個人メド レーをより速くき れいに泳ぐことが 目標です	
4	背泳ぎ	50M	1分30秒			J2	個人メドレー-100M	2分10秒		
3	平泳ぎ	50M	1分30秒			J3	個人メドレー-100M	2分0		
2	バタフライ	25M	35秒			ジェクサースターズ級 タイムアップ				
1	個人メドレー	100M	2分30秒			JS	ジェクサー新記録に挑戦			好きな種目を選択しタイム を測定。ジェクサー全店で の新記録樹立を目指します

Go Challenge! Be Smile!



時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
		B10		D10			F10	
						9:00 ~ 9:45	ベビースイミング 4Times ラッコクラス アヒルクラス	
10:30 ~ 11:15		ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス		ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス		10:30 ~ 11:15	ベビースイミング ラッコクラス アヒルクラス	
							F13	
12:15 ~ 13:00						13:30 ~ 14:30	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	
			C14	D14			F14	
14:30 ~ 15:30			リトルスイマー ジュニアスイマー-1	リトルスイマー ジュニアスイマー-2		14:30 ~ 15:30	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	
	施設 休館日	B15	C15	D15	E15		F15	スクール 休講日
15:30 ~ 16:30		リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2	15:30 ~ 16:30	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	
		B16	C16	D15	E15		F16	
16:30 ~ 17:30		ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 ゴールドスイマー	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー	16:30 ~ 17:30	リトルスイマー ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	
		B17	C17	D17	E17		F17	
17:30 ~ 18:30		ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	17:30 ~ 18:30	ジュニアスイマー-1 ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	
		B18			E18			
18:30 ~ 19:30		ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ			ジュニアスイマー-2 スイムマスター ゴールドスイマー ジェクサースターズ	18:30 ~ 19:30		

パンギン	笑顔でプールに来れる 水浴び							
カニ	入退水 カニ移動							
イルカ	水中歩行 バプリング 顔つけ							
ワニ	フィックスパタパタ ワニ ドッグスタイル							
シャチ	板バランス 面付け板バランス							
ラッコ	潜り 立ち飛び込み 背浮き							
	ジュニアスイマー-1 ※泳ぎの基礎練習		※2ヶ月に一度進級テストを実施いたします				アヒルクラス	
18	板飛び込み ぷし浮き ポビング ドッグスタイル							
17	水中スタート けのび 板パタパタ							
16	ポビング けのびキック 板キック							
15	ポビング 背面スタート 背面キック							
14	ポビング 面付け板キック けのびキック 面付けクロー							
	ジュニアスイマー-2 ※4種目習得練習		※2ヶ月に一度進級テストを実施いたします				ラッコクラス	
13	クロール12.5M							
12	クロール25M							
11	背泳ぎキック25M							
10	背泳ぎ25M							
9	平泳ぎキック25M							
8	平泳ぎ25M							
7	バタフライキック25M							
6	バタフライ25M							
	スイムマスター ※タイムアップ		※2ヶ月に一度進級テストを実施いたします				ゴールドスイマー	
5	クロール50M 1分20秒						J1	個人メドレー100M 2分20秒
4	背泳ぎ50M 1分30秒						J2	個人メドレー100M 2分10秒
3	平泳ぎ50M 1分30秒						J3	個人メドレー100M 2分0
2	バタフライ25M 35秒						ジェクサースターズ級 タイムアップ	
1	個人メドレー100M 2分30秒						JS	ジェクサー新記録に挑戦

水に慣れることを中心に行います。サーキットを主体に水の中で様々な動きを覚え、楽しみながら無理なく水に親しんでいきます

赤ちゃんは、生まれる前からママのお腹の中で泳いでました。お水の楽しさを親子で楽しみましょう。お子様には、水の楽しさや丈夫な身体を、保護者の方にはストレス解消そして運動不足解消になります。ジェクサーでは親子のスキンシップを大切にしています。



泳ぎの基礎練習をするクラスです。泳ぎの上達のために重要な姿勢やキックを中心に行っていきます

6ヶ月~2歳位までのお子様と保護者、又は入会して間もない方を対象に親子のスキンシップを図りながらレッスンを行っていきます

ジュニアスイマー-1で習得した姿勢やキックを大切にしながら手の動きや呼吸をつけて4泳法を習得するクラスです

2歳位~2歳11ヶ月までのお子様と保護者を対象に、お子様の水難事故防止・水なれを中心にレッスンを行っていきます。※アームヘルパーを使うことができます



正しいフォームで効率よくスピードアップしていくクラスです

J1	個人メドレー100M 2分20秒
J2	個人メドレー100M 2分10秒
J3	個人メドレー100M 2分0
ジェクサースターズ級 タイムアップ	
JS	ジェクサー新記録に挑戦

200m個人メドレーをより速く美しく泳ぐことが目標です
好きな項目を選択しタイムを測定。ジェクサー全店での新記録樹立を目指します

