

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		
12:30 ~ 13:30						12:30 ~ 13:30	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		
			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	スクール 休講日	
	施設 休館日	B15	C15	D15	E15		F14		
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	D16	E16		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		
パンキン	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 バブリング 顔つけ		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。 		
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 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 面付けクロール								
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		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			※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		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								
3	平泳ぎ50M 1分30秒								
2	バタフライ25M 35秒								
1	個人メドレー-100M 2分30秒								
						ジェクサースターズ級 タイムアップ		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	
						J3	個人メドレー-100M 2分0		
						ジェクサー新記録に挑戦			

Go Challenge! Be Smile!

