



体育協会スイミングクラブ 加賀校 9/1 新規開校 会員募集

曜日指定 週1回コース **5,500円**

コース	曜日	時間	対象
J	火 / 水 / 木 / 金	15:00~16:00	3~4歳
A		16:00~17:00	5~6歳
B		17:00~18:00	小学生~
C		18:00~19:00	5歳~ (7級~6級)
D		18:00~19:00	5歳~ (5級以上)

※欠席の場合、週1回指定コースは当月・翌月内で1回のみ振替練習が出来ます。

週2回以上コース **8,800円**

コース	曜日	時間	対象
D	火 / 水 / 木 / 金	18:00~19:00	5歳~ (5級以上)
E	火 / 水 / 木 / 金	18:00~20:00	5歳~ (育成/選手)
	日	7:30~9:30	

※Eコースをご希望の方は担当者にご相談下さい。

Jコース

水あそびや水に慣れる習慣をつけるコースです。水泳が楽しいあそびである事を、体で覚えます。

Aコース

この年代に大切なコーディネーションの発達を促します。
※ご入会時、泳力に応じて15級~8級に設定します。

Bコース

初心者から泳げる者まで泳力にあったカリキュラムによって進度に応じた正しい指導が受けられます。
※ご入会時、泳力に応じて15級~8級に設定します。

Cコース

泳力に合ったカリキュラムで指導が受けられ4泳法を取得します。

Dコース

4泳法を取得後、記録向上を目指します。

Eコース

大会に参加し記録向上を目指し、スポーツマンとしてのマナーを養います。



●お申込手続きに必要なもの

- ・申込書 1通(当クラブ指定用紙) ・月会費 2ヵ月分(保険料・諸経費込)
- ・銀行口座番号控と届出印

※その他指定のアプリにご登録頂きます。

●ご購入頂く指定用品 ※金額は税込

- ・メンズ水着 110~150 ¥2,090 / S~3L ¥2,310
- ・レディース水着(セパレート) 110~130 ¥3,850
- ・レディース水着(エタート) 130~150 ¥3,300 / S~3L ¥3,630
- ・帽子 ¥770

板橋区体育協会スイミングクラブは株式会社東京ドームスポーツ指導員によるコースです。受付・諸手続き及び電話問合せ等につきましては下記の通りです。(公財)板橋区体育協会事務所では受付・ご質問・手続きへの対応はしておりませんので、ご注意ください。

板橋区体育協会スイミングクラブ 植村記念加賀スポーツセンター

☎03-3579-2626

〒173-0003 東京都板橋区加賀1-10-5

【東京ドームスポーツ スイミングスクール 進級基準表】

東京ドームスポーツの水泳指導はヘルパーを効果的に使い
無理なくキレイな泳ぎがマスター出来ます!!

A ・ B	15級	板キック	25m	(ヘルパー3)			
	14級	背面キック	25m	(ヘルパー3)			
	13級	背泳ぎ	25m	(ヘルパー2)			
	12級	クロール	25m	(ヘルパー2)			
	11級	背泳ぎ	25m	(ヘルパー1)			
	10級	クロール	25m	(ヘルパー1)			
	9級	背泳ぎ	25m				
	8級	クロール	25m				
C	7級	平泳ぎ	25m				
	6級	バタフライ	25m				
D		50m自由形	50m背泳ぎ	50m平泳ぎ	25mバタフライ	総合指数	個人メドレー
	5級	68.09	72.59	76.59	33.09	284.09	
	4級	63.09	67.59	71.59	31.09	266.09	
	3級	59.09	63.59	67.59	29.09	251.09	
	2級	56.09	60.59	64.59	28.09	240.09	
E	1級	53.09	57.59	61.59	27.09	229.09	2:15.09

【総合指数算出方法】

4泳法のタイム（25mバタフライは記録×2）の合計

★ 5級以上

- ① 年齢に関係なく標準記録を2種目以上突破し総合指数も突破すること
- ② 自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ指数は秒単位で算出