

2024年度 りらいぶキッズカレンダー

スイミング教室 練習日 ダンス教室 練習日

10月

日	月	火	水	木	金	土
・	9/30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

10/20 秋野外予定

●スイミング進級テスト10/26(土)30(水) 記録会10/27(日)締切19日(土)

りらいぶ 休館日

1

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	2/1

●スイミング進級テスト1/29(水)2/1(土) 記録会1/26(日)締切18日(土)

11

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	10/31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

●スイミング進級テスト11/23(土)27(水) 記録会11/24(日)締切16日(土)

2

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	・	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	3/1

●スイミング進級テスト2/26(水)3/1(土) 記録会2/23(日)締切15日(土)

12

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	11/28	11/29	11/30
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●スイミング進級テスト12/21(土)25(水) 記録会12/22(日)締切14日(土)

3

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	・	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

●スイミング進級テスト3/26(水)29(土) 記録会3/23(日)締切15日(土)

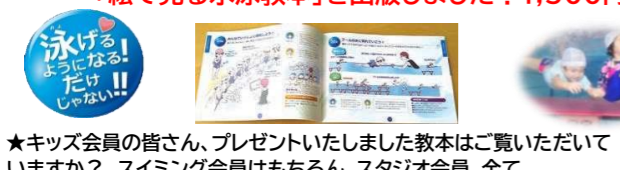
【カレンダーの見方】

- 赤線で囲われているのが毎月の練習月(月をまたぐ場合があります)
- 色はりらいぶ休館日(≒休館日)、木曜日が定休日となります。お問い合わせや振替連絡がありましたら、フィットネス通常営業日に承ります。

【スイミング進級テストについて】

- ★進級テストは毎月4週目に行われます。
- ★りらいぶキッズスイミングは、現在9歳まで在籍できます。
- ★10級9級の進級記録会は国見スイミングで大会形式での参加になります。(参加費440円(税込))

★会員限定 ライブスポーツオリジナル★ 「絵で見る水泳教本」を出版しました! 1,500円



★キッズ会員の皆さん、プレゼントいたしました教本はご覧いただいていますか? スイミング会員はもちろん、スタジオ会員、全てのキッズ会員に見て読んでいただきたいです。ライブスポーツで習っていることはどんな事か、子供たちの成長に何が大切かを伝えていきます! 親子でご覧ください! 合わせて、本のQR から動画も見られます(随時更新中!)



初級者指導など50年余の経験をもとに、子供たちの健全な心身の発達を願って、スタッフ一同真心を込めて指導にあたってまいります。

ライブスポーツ会長 佐藤 博美 「絵で見る教本」構成・監修

- 月会費は毎月5日に引落とされます。(年会費は4月に引落し)
- 各届書(退会・休会・変更)の手続きは前月の20日までとなっております。※20日が休館日の場合は前日営業までとなります。
- スクールの1ヶ月(月度)の練習日は、月初めや月末をまたぐ場合もありますので練習日をよくご確認ください。
- スクールをお休みする場合は前もってご連絡をお願いします。
- スタジオ会員で先生の都合での変更などは別途お知らせいたします。

フィットネスクラブりらいぶ
 ●営業時間 月・火・水・金 10:00~22:00
 土・日・祝 10:00~20:00
 ただし受付は(月)~(水)(金) 10:30~20:00
 (土)(日)(祝) 10:30~18:00

ライブスポーツは泳げるようになる!!

だけじゃない!!
 ~何があっても生きていくために~
 りらいぶキッズも飛び出そう!!



達成感! 体力・体幹力!

外へ飛び出して いろんなことを体験しよう!!

*イベントは、姉妹校と合同! コーチと楽しく遊んじゃおう!!



*写真は前年までの例です。内容は決まり次第お伝えします!

ライブスポーツ 合同発表会予定!

リズムに乗って 楽しく踊ろう! ヒップホップ教室
 お子さんが会員なら お得に運動できます! キッズファミリー会員

月曜日
 16:45~17:45
 17:45~18:45

お子様のレッスンの 時間に運動しませんか?
 1回の利用時間 1時間
 月4回 3,300円~

*ライブスポーツYouTube動画・インスタもフォローしてね!



【練習日の振替】 練習回数を確保しましょう

- 振替はスイミングのみ対象です。
- その月の休んだ分はその月の枠内で、2回まで振替出来ます。4週目に休んだ分は翌月の1週目まで可能。
- 振替は当日の受付は出来ません。
- 振替予約をキャンセルした場合は再度の振替は出来ませんのでご注意ください。
- 希望する練習日の前日の12時までに必ず予約してください。

《進級基準一覧表》2024.10~ 20級~11級 (進級テストで認定)					
級	種目	基準内容	帽子	ワッペン	
20E	水慣れ	みんなと一緒に練習ができるようになる	白	0	
20D		順番や約束が守れるようになる			
20C		コーチのお話が聞けるようになる			
20B		とびつきが出来るようになる			
20A		もう少し水に慣れよう			
19E	25mH付 板キック	12.5m出来るようになる	白	1	
19D		しなやかにキック出来るようになる			
19C		リズム良く出来るようになる			
19B		25m出来るようになる			
19A		もう少し板キックをしよう			
18E	もぐる	口でブクブク・パー! 鼻でソープ! が出来ようになる	白	2	
18D		頭までくめるようになる			
18C		ジャンプしてもくめるようになる			
18B		ボビングが出来ようになる			
18A		もう少し潜れるようになる			
17E	12.5mH付 背キック	内股でモコモコキックをしよう	白	3	
17D		腰を伸ばしてキック出来るようになる			
17C		力を抜いてしなやかにキック出来るようになる			
17B		一人で進んで立てるようになる			
17A		もう少し背キックをしよう			
16E	けのび	伏し浮きで耳まで入れられるようになる	白	4	
16D		1人でスタートが出来ようになる			
16C		両手両足はそろえてのぼせよう			
16B		フロアからフロアにのぼせよう			
16A		もう少し速くまで行けるようになる			
15E	10mH付 面キック	壁を付けて面キックで進めるようになる	青	0	
15D		面キックで正しいキックで進めるようになる			
15C		飛び込みは指先頭のてっぺんから入水しよう			
15B		飛び込みは膝を伸ばして入水しよう			
15A		プラットから飛び込み10mまで進めるようになる			
14E	25mH付 バックキック	スタートが出来ようになる	青	1	
14D		両手の肘は伸ばしてキックしよう			
14C		腰を伸ばしてキックが出来ようになる			
14B		内股でモコモコキックをしよう			
14A		正しい姿勢で25mバックキックが出来ようになる			
13E	10mH付 ノープレクロール	入水の手が前に伸びるようになる	青	2	
13D		リカバリーは肘上げから左右のタイミング良く出来るようになる			
13C		キックは常に出来るようにしよう			
13B		ノープレクロールで10m泳げるようになる			
13A		飛び込みからリズム良く泳げるようにしよう			
12E	25mH付 背泳ぎ	左右の手のタイミング良く出来るようになる	青	3	
12D		姿勢が安定してキックが出来ようになる			
12C		リカバリーは腕を伸ばすようにしよう			
12B		体の横をきいて進めるようになる			
12A		スタートからリズムよく泳ぎゴールまで出来るようになる			
11E	25mH付 クロール	呼吸時、片手を伸ばしてソープで呼吸出来るようになる	青	4	
11D		姿勢が安定して泳げるようになる			
11C		呼吸の時もキックをしよう			
11B		呼吸をしても左右のタイミングが崩れないようにしよう			
11A		スタートからリズムよく泳ぎゴールまで出来るようになる			
10級~1級 (各級の4時進級記録会で認定)					
級	種目	基準内容	帽子	ワッペン	
10F	25m クロール	呼吸時、片手を伸ばしてソープで呼吸出来るようになる	緑	0	
10E		姿勢が安定して泳げるようになる			
10D		呼吸の時もキックをしよう			
10C		入水した手でキャッチャブルを覚えよう			
10B		スタートからリズムよく泳ぎゴールまで出来るようになる			
10A	進級記録会に参加しよう				
9F	25m 背泳ぎ	左右の手のタイミングが出来ようになる	緑	1	
9E		姿勢が安定してキックが出来ようになる			
9D		リカバリーは腕を伸ばすようにしよう			
9C		入水した手でキャッチャブルを覚えよう			
9B		スタートからリズムよく泳ぎゴールまで出来るようになる			
9A	進級記録会に参加しよう				
8F	25m バタフライ	両足そろえてキック出来るようになる	緑	2	
8E		うねりながらキックが出来ようになる			
8D		リカバリーは真直ぐ伸ばせるようになる			
8C		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる			
8B		スタートからリズムよく泳ぎゴールまで出来るようになる			
8A	進級記録会に参加しよう				
7F	25m 平泳ぎ	足の裏でキック出来るようになる	緑	3	
7E		キックで膝や足を広げすぎないでけろう			
7D		ブル、キック後、よく伸びるようになる			
7C		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる			
7B		スタートからリズムよく泳ぎゴールまで出来るようになる			
7A	進級記録会に参加しよう				
6F	50m クロール	スタートが出来ようになる	オレンジ	0	
6E		ターンが出来ようになる			
6D		50m泳げるようになる			
6C		泳法違反をしないで泳ごう			
6B		基準タイムをクリアしよう			
6A	進級記録会に参加しよう				
5F	50m 背泳ぎ	スタートが出来ようになる	オレンジ	1	
5E		ターンが出来ようになる			
5D		50m泳げるようになる			
5C		泳法違反をしないで泳ごう			
5B		基準タイムをクリアしよう			
5A	進級記録会に参加しよう				
4F	50m バタフライ	スタートが出来ようになる	オレンジ	2	
4E		ターンが出来ようになる			
4D		50m泳げるようになる			
4C		泳法違反をしないで泳ごう			
4B		基準タイムをクリアしよう			
4A	進級記録会に参加しよう				
3F	50m 平泳ぎ	スタートが出来ようになる	オレンジ	3	
3E		ターンが出来ようになる			
3D		50m泳げるようになる			
3C		泳法違反をしないで泳ごう			
3B		基準タイムをクリアしよう			
3A	進級記録会に参加しよう				
2F	100m 個人メドレー	スタートが出来ようになる	赤	0	
2E		ターンが出来ようになる			
2D		100m泳げるようになる			
2C		泳法違反をしないで泳ごう			
2B		基準タイムをクリアしよう			
2A	進級記録会に参加しよう				
1F	200m 個人メドレー	スタートが出来ようになる	赤	1	
1E		ターンが出来ようになる			
1D		200m泳げるようになる			
1C		泳法違反をしないで泳ごう			
1B		基準タイムをクリアしよう			
1A	進級記録会に参加しよう				
特-1	各 種 目	日本水泳連盟B級以上にチャレンジしよう	黒	アビスタ	