

スイミングスクール入会の皆様へ
子どもスイミングスクールにご入会頂きありがとうございます。

豊島区立南長崎スポーツセンター
指定管理者：アシックス・ハリマ・日本水泳振興会共同事業体

◆持ち物

- ・水着
- ・バスタオル
- ・キャップ

※進級テストまでは、キャップの指定はございません。

進級テスト後に、該当色の指定スイムキャップのご購入をお願い致します。（親子、乳児を除く）

◆お支払い方法について

- ・月会費はクレジットカードでのお支払いをお願いしております。
- ・入会月の25日までにマイページ上より、クレジットカード決済の登録をお済ませください。

※登録期間を過ぎてしまった場合は、窓口までお問い合わせください。

- ・毎月1日に当月分の会費が決済されます。
- ・クレジットカードをお持ちでない場合は、毎月現金でお支払いください。
- ・現金でお支払いの方は、毎月25日までに翌月分の会費を窓口でお支払いください。

◆休会・退会について

- ・必ず前月10日までに窓口で所定の用紙を記入してください。（電話受付不可）

期日までに届出用紙の提出がない場合はいかなる理由がございまして、休会及び退会の扱いが出来ません。

（窓口での受付時間は20：45まで）返金および他月への充当は致しかねます。

（例）5月末退会希望もしくは6月休会希望の場合は、5月10日までに手続きが必要です。

- ・休会は連続3ヶ月まで申請が可能です。

※休会中の会費は発生致しません。

- ・休会期間終了後、自動的に復会となり会費が発生致します。

◆コース変更について

- ・コース変更を希望される方は、窓口で所定の用紙を記入してください。（電話受付不可）

- ・申請期間は、変更希望月の前々月11日～前月10日となります。（先着順）

（例）6月～変更希望の場合、4月11日～5月10日までの間が受付期間となります。

- ・変更可能な場合のみ、後日メールでご連絡させていただきます。
- ・変更不可の場合は、空きが出るまでお待ちいただけます。

◆練習日について

- ・練習は月に4回です。5週目はお休みとなります。

- ・練習が月に3回しかないクラスは、通常の振替とは別に1回同条件で振替を取ることが出来ます。

※詳細は、プール教室年間カレンダーをご確認ください。

◆休講について

- ・気象災害や事故、その他施設側がやむを得ない事由が発生したと判断した際は、急遽練習を中止にする場合がございます。

- ・中止になった場合は、通常の振替とは別に同条件で振替対応とします。

尚、不足分の返金対応は致しませんので予めご了承ください。

◆振替についてのお知らせ

- 振替は月1回のみ可能です。
- 振替の有効期限は当月を含む3ヵ月以内です。
但し、レッスンカリキュラムが各週で段階を踏むように組まれておりますので、なるべく同一週で振替をしていただくことをお勧めします。
- 振替練習参加希望日の前営業日の20:00までに窓口もしくはお電話にてお申込みください。
- 振替には定員がございます。定員に達している場合はお受けすることができません。
- お申し込み後の、変更は出来ません。
- 休会している月や、退会している月に振替をすることが出来ません。
- 翌月のお休みを、当月に振替をすることは出来ません。

(例) 6月を休んで、6月分の休みを5月に振替をする。ということは出来ません。

- 親子コースの場合のみ、1日に2コマ連続の受講は出来ません。
- 営業時間外に留守番電話でお申込みをされた振替は無効となります。
- 振替は同じコース内でお取りください。

(例) ○ キッズ ⇒ キッズ
× キッズ ⇒ ジュニアA・

※ジュニアA及びBの方は、土曜日9:00~のジュニアABにも振替可能です。

- スイミングスクールには、「練習週」と「テスト週」があり、以下のようになっております。
 - 練習週欠席分 ⇒ 練習週に振替・
 - テスト週欠席分 ⇒ 同じテスト週の別の日時に振替・
 - × 練習週欠席分 ⇒ テスト週に振替・

※振替とは、授業回数を保障するものではありません。

また振替がお取りできない場合の会費返金等はありません。予めご了承ください。

◆進級について（親子、乳児は除く）

- 進級テストにはスイムノートが必要です。テスト当日までには受付でご購入をお願いします。（¥540）

※スイムノートには必ずお名前をお書きください。

- 進級テストは、奇数月の3週目に実施致します。
- テスト日をお休みされる場合は、テスト週の中でお振替をお願い致します。
- テスト日もしくはテスト週をお休みされた場合は、テスト週翌週の普段通われているクラスでテストを実施致します。

※テスト週翌週の普段のコースが休館日等でお休みの場合は、テスト週翌週のどこかで振替を入れていただければテストを実施致します。

- 当日はスイムノートをプールサイドまでお持ちください。

※テスト当日にスイムノートをお忘れの方は、テスト月内にお持ちいただければ記入致します。

テスト月の翌月にお持ちいただいた場合は評価のみ記入し、コメントは記入致しません。

それ以降にお持ちいただいた場合は、評価 コメント共に記入致しませんので予めご了承ください。

- スイムノートは提出いただいた翌週に返却します。ワッペンもその際にお渡し致します。

※ワッペンは初回のみ無料でお渡ししますが、次回以降進級の際は、100円でお買い求めいただきます。

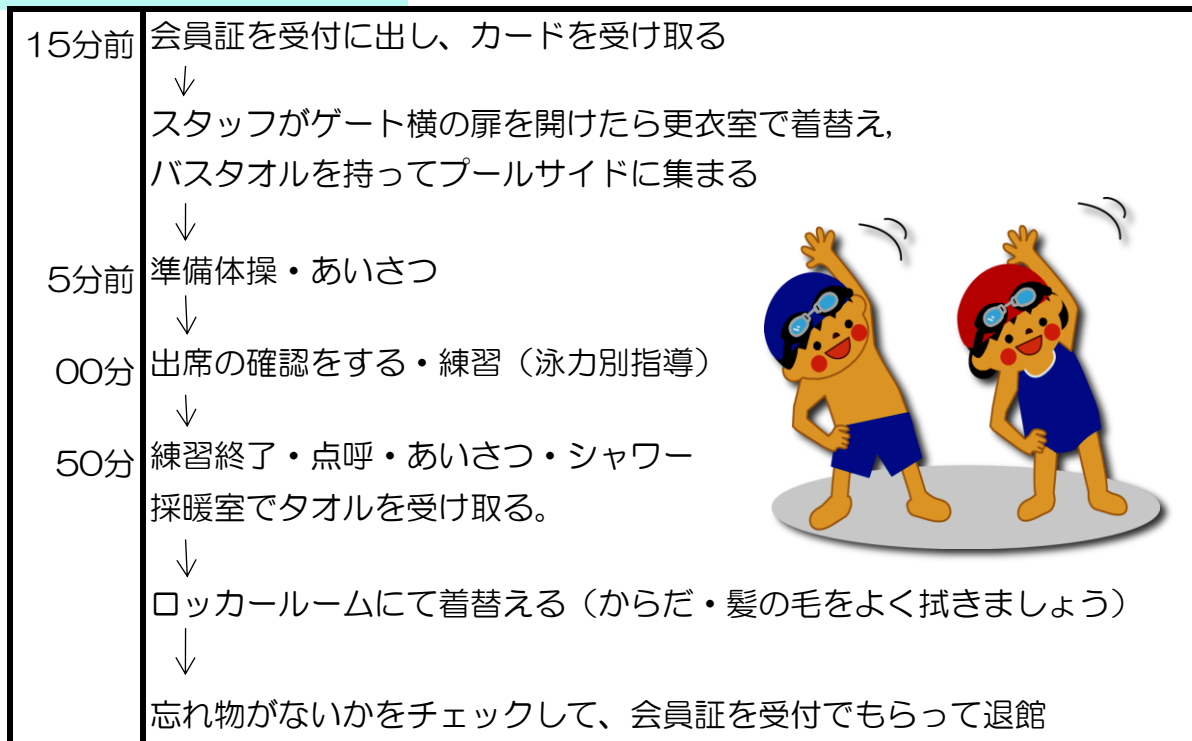
- 進級後に該当色のキャップを購入していただきます。（¥750）
- 進級結果により、現在のクラスの級の枠を超えた場合、コース変更をお願いする場合がございます。当施設から変更のご案内があった方に関しましては締め日に関係なく翌月からの変更が可能です。また学年より級を優先して変更が可能です。

スケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00～10:00						ジュニア A/B	
10:00～11:00						キッズ	
11:00～12:00		親子 水泳					
12:00～13:00		親子 水泳					
14:00～15:00	乳児	乳児	乳児		乳児	キッズ	
15:00～16:00	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	
16:00～17:00	ジュニア A	ジュニア A	ジュニア A	ジュニア A	ジュニア A	ジュニア A	
17:00～18:00		ジュニア B	ジュニア B	ジュニア B	ジュニア B	ジュニア B	
18:00～19:00		育成	育成	育成	育成	育成	

クラス	対象	級
親子	満6ヵ月～2才	—
乳児	満2才～4才	—
キッズ	年少～小学校2年生	カメ～15級
ジュニアA	年長～小学生	カメ～10級
ジュニアB	小学生～中学生	20級～8級
ジュニアA/B	年長～中学生	カメ～8級
育成	4泳法25m以上	9級～スペシャル

◆来館から退館までの流れ



◆保護者の方へのお願い

- ・お子様が発熱された場合、平熱よりも1度以上高い場合は練習を休ませてください。
- ・お子様の着替えはできるだけ自分でさせてください。
- ・着替えを手伝われる場合は保護者の性別の更衣室でお願いいたします。
- ・お子様の持ち物（水着・キャップ・タオル・ゴーグル・履物・バッグ・傘・下着等）には名前を書いてください。
- ・水泳に関する相談は遠慮なく先生にお申し出ください。
- ・感染等のおそれにより、医師から運動をすることを禁止されている場合は練習を休ませてください。
- ・お子様の靴はビニール袋に入れロッカーにしまってください。
- ・ロッカーには必ず鍵をかけるようにお願いします。
- ・館内（観覧席含む）は撮影禁止です。
- ・2階以外では、お食事をお召し上がりいただけません。（アメ、ガム、軽飲食を含む）
- ・施設からのお知らせやご案内等は、ご登録いただいたメールアドレス宛に配信します。緊急連絡の場合もございますので、メール受信設定をされている方は、【88009j@asics.com】を受信できるよう設定をお願いします。

◆登録情報変更について

- ・ご登録いただいた情報（住所・電話番号・メールアドレス等）が変更になった場合は、窓口へ変更届の提出をお願いします。
- ・住所が変更になったことにより、区内 ⇒ 区外 もしくは、区外 ⇒ 区内になった場合は、申請していただいた翌月分の会費より、当該区分の会費となります。

◆自転車・お車でお越しの方へ

- ・自転車でお越しの方は、所定の駐輪場へお停め下さい。
- ・来館の際に受付横の入館証明書を発券し、退館の際に退館証明書を発券し駐輪場スタッフへご提出ください。
- ・お車でお越しの方は、当施設の地下駐車場へお停めください。
- ・料金は、最初の30分が無料で20分毎に100円です。出口ゲートでご精算ください。

級	テスト項目	チェック項目	級	テスト項目	チェック項目			
カメ	顔洗い	①両手に水をすくい顔を洗うことができる	17	グライドキック 5M	①正しい姿勢でできている			
		②目を開け、息を吐くことができる			②膝・足首などの力が抜けている			
③嫌がらないで、一人でできる		③膝が曲がりすぎずにキックしている						
水中歩行	①怖がらないで一人でできる	④推進力のあるキックができる						
	②決められた距離を一人で歩くことができる	⑤決められた距離ができる						
カニ	顔付け 3秒	①怖がらないで顔付けができる		16	背泳ぎキック 5M	①正しい姿勢でできている		
		②自分からすすんでできる				②無駄な力がぬけている		
		③3秒間耳まで入れることができる				③正しいキックができる		
		④顔を上げたときに目を開けて息を吐ける				④リズムよく推進力のあるキックができている		
		⑤顔をふかないでできる。				⑤決められた距離ができる		
カニ移動 3m	①怖がらないでカニ歩きができる	16	ノーブルクロール 7M	①正しい姿勢でできている				
	②一人で進める			②正しいストロークができる				
	③決められた距離ができる			③手と足のタイミングがあっている				
ラッコ	頭まで潜る 5秒	①怖がらないで頭まで潜れる	16	背泳ぎキック 7M	①正しい姿勢でできている			
		②しっかり目を開けることができる			②無駄な力がぬけている			
		③水中で鼻から息が吐ける			③正しいキックができている			
	バブリング 5回	④決められた時間ができる			④リズムよく推進力のあるキックができている			
		①口からバブリングができる			⑤決められた距離ができる			
②鼻からバブリングができる	15	クロール 12.5M	①正しい姿勢でできている					
③口を大きく開き「パッ！」が言える			②正しい呼吸ができる					
④連続してできる			③正しいタイミングで泳げている					
20	板蹴伸び 3M	⑤決められた回数ができる	15	背泳ぎキック 12.5M	④推進力のある泳ぎができる			
		①正しいスタートができる			⑤決められた距離ができる			
		②正しい浮き身の姿勢ができる			①正しい姿勢でできる			
		③体の力が抜けている			②無駄な力がぬけている			
		背浮き (スタート補助あり) 5秒			④正しい立ち方ができる	14	クロール 25M	③正しいキックができている
⑤決められた時間できる	④リズムよく推進力のあるキックができている							
①怖がらずスタートできる	⑤決められた距離ができる							
19	蹴伸び 3M	②怖がらずに背浮ができる	14	クロール 25M	①正しい呼吸ができる			
		③正しい背浮きの姿勢ができる			②左右の呼吸ができている			
		④正しい立ち方ができる			③正しいタイミングで泳げている			
		背浮き 5秒			⑤決められた時間できる	13	背泳ぎ 25M	④安定して25m泳ぐことができる
					①正しいスタートができる			①正しい姿勢で泳げている
②正しい浮き身の姿勢ができる	②正しいストロークができる							
18	クロールキック 5M	③体の力が抜けている	13	背泳ぎ 25M	③正しいタイミングで泳げている			
		④正しい立ち方ができる			④安定して25m泳ぐことができる			
		⑤決められた時間できる			12	平泳ぎキック 25M	①かかとから引きつけができる	
		①怖がらずにスタートできる					②足首を曲げ推進力のあるキックができる	
		②正しい背浮きの姿勢ができる					③キック後、けのび姿勢ができる	
ポビング 3M	③体の力が抜けている	11	平泳ぎ 25M	④キックと呼吸のタイミングが合っている				
	④正しい立ち方ができる			⑤安定して25m泳ぐことができる				
	⑤決められた時間できる			①正しい姿勢でできている				
18	クロールキック 5M	⑤決められた時間できる	12	平泳ぎキック 25M	②正しい平泳ぎのキックができる			
		①正しい姿勢でできている			②正しい平泳ぎのストロークができる			
		②膝・足首等の力が抜けている			③左右対称の動作ができている			
		③膝が曲がりすぎずにキックしている			④正しいタイミングで泳げている			
		④リズムよく推進力のあるキックができている			⑤安定して25m泳ぐことができる			
18	ポビング 3M	⑤決められた距離ができる	11	平泳ぎ 25M	⑤安定して25m泳ぐことができる			
		①ひとりできる			10	バタフライ 25M	①正しいバタフライのキックができている	
		②水中で目をあげ鼻から息が吐ける					②正しいバタフライのストロークができる	
		③ジャンプしたとき息が吸える					③左右対称の動作ができている	
		④連続呼吸・連続ジャンプができる					④正しいタイミングで泳げている	
⑤両足でジャンプができる	⑤安定して25m泳ぐことができる							

【チャレンジ～チャンピオン基準表】							A…記録突破		B…25mにつきあと1秒以内		C…AB以外	
区分	級	テスト項目	8歳以下		9-10歳		11歳以上					
チャレンジ	9	◎クロール 25Mタイム	27秒		25秒		25秒					
		◎背泳ぎ 25Mタイム	32秒		30秒		30秒					
	8	◎平泳ぎ 25Mタイム	36秒		34秒		34秒					
		◎バタフライ 25Mタイム	35秒		33秒		33秒					
	7	◎クロール 50M	泳法		泳法		泳法					
		◎背泳ぎ 50M	泳法		泳法		泳法					
	6	◎平泳ぎ 50M	泳法		泳法		泳法					
		◎バタフライ 50M	泳法		泳法		泳法					
	5	◎クロール 50Mタイム	1分06秒		58秒		51秒					
		◎背泳ぎ 50Mタイム	1分15秒		1分06秒		57秒					
4	◎平泳ぎ 50Mタイム	1分23秒		1分14秒		1分04秒						
	◎バタフライ 50Mタイム	1分16秒		1分07秒		58秒						
3	◎個人メドレー 100M	泳法		泳法		泳法						
2	◎個人メドレー 100Mタイム	2分16秒		2分03秒		1分48秒						
1	◎1種目標準記録突破	100M I M	50M F l y	50M B a	50M B r	50M F r						
		1分35秒	42秒	43秒	48秒	39秒						
チャンピオンフリー	ブロンズ	◎2種目標準記録突破	100M I M	50M F l y	50M B a	50M B r	50M F r					
			1分33秒	41秒	42秒	47秒	38秒					
	シルバー	◎2種目標準記録突破	100M I M	50M F l y	50M B a	50M B r	50M F r					
			1分28秒	38秒	40秒	44秒	36秒					
ゴールド	◎2種目標準記録突破	100M I M	50M F l y	50M B a	50M B r	50M F r						
		1分22秒	36秒	38秒	42秒	34秒						
スペシャル	◎自己記録更新	自己記録に挑戦／大会参加を目指します										

【泳法チェック項 A…できている B…1～2箇所 泳法違反がある C…3箇所以上 泳法違反がある		
7	クロール 50M	①正しいスタートができる ②正しい泳法で泳ぐことができる ③推進力のある泳ぎができる ④正しいターン動作ができる ⑤安定して50M泳ぐことができる
	背泳ぎ 50M	①正しいスタートができる ②正しい泳法で泳ぐことができる ③推進力のある泳ぎができる ④正しいターン動作ができる ⑤安定して50M泳ぐことができる
6	平泳ぎ 50M	①正しいスタートができる ②正しい泳法で泳ぐことができる ③推進力のある泳ぎができる ④正しいターン動作ができる ⑤安定して50M泳ぐことができる
	バタフライ 50M	①正しいスタートができる ②正しい泳法で泳ぐことができる ③推進力のある泳ぎができる ④正しいターン動作ができる ⑤安定して50M泳ぐことができる
3	個人メドレー 100M	①正しいスタートができる ②4種目とも正しい泳法で泳ぐことができる ③連続して泳ぐことによる泳ぎの乱れがない ④正しいターン動作ができる ⑤安定して100M泳ぐことができる