



スイミングスクール 会員入会ご案内

水泳にはこんな効果が！！

水泳は運動能力や脳の発達に効果的であり、免疫力 UP にもつながります。

また心肺機能・睡眠の質を向上させてくれる効果も期待されます。

[子供スイミングスクール]

	時 間	対象年齢	対象級	会 費
Bコース (月・水・木・金)	16:00~17:00	3歳~12歳 (中学生不可)	カメ~6級	週1 4,800円 週2 6,500円
Cコース (月・水・木・金)	17:00~18:00	7歳~15歳	22級~SP13級	週1 4,800円 週2 6,500円
Dコース (土)	11:00~12:00	3歳~12歳 (中学生不可)	カメ~6級	週1 4,800円 週2 6,500円
Zコース (月・水・木・金)	17:00~19:00	6歳~18歳	選手	週4 8,000円

※大会等によりレッスンが休講の場合、振替受講ができます。

※Dコース(土)を絡めての週2受講も可能です。

[大人スイミングスクール]

	時 間	料 金
初級・中級 (月・水・金・土)	10:00~11:00	レッスンのみ 4,800円
	18:00~19:00 (月・水・金)	レッスン前後フリー 6,500円
上級 (月・水・金・土)	11:00~12:00	レッスンのみ 4,800円
	18:00~19:00 (月・水・金)	レッスン前後フリー 6,500円
水中運動 (木)	10:00~11:00	レッスンのみ 4,800円
		レッスン前後フリー 6,500円

※土曜日の初級・中級・上級 18:00~19:00 のレッスンはありません。

※レッスン前後フリーは受講前と後、30分プールを使用することができます。

会 員 案 内

【会費納入について】

- 会費は毎月 20 日に銀行口座より自動引き落としとなります。

※ 20 日が土日祝日の場合は翌営業日の引き落としとなります。

【休会・コース変更について】

- 休会、コース変更をする場合、前月の末日までに手続きを行ってください。
- 休会手数料は 1,000 円、コース変更手数料は無料となります。

【退会について】

- 退会をする場合、当月の末日までに手続きを行ってください。

【振替レッスンについて】

- 施設の都合によりレッスンが休講の場合、振替受講を行えます。
- ※ 個人の都合による欠席の場合、振替受講はできません。

【その他】

- 敷地内での盗難、事故等の発生に関しましては責任を負いかねます。
- ロッカーや鍵の破損、紛失時は実費費用を請求させていただきます。
- 紛失、破損等で会員証を再発行する場合、手数料 500 円をいただきます。
- テストに合格した場合、ワッペンを無料でお渡しします。（紛失時は 200 円での購入になります。）また帽子の色が変わる級に進級した場合、帽子代として 500 円いただきます。ワッペン代、帽子代は次月会費に上乗せをして引き落としさせていただきます。

【進級テストについて】

テストは毎月、最終レッスン日に実施いたします。

進 級 項 目 一 覧 表

帽子	級	テスト項目	距離	項目内容
赤	カメ	水慣れ・水中歩行	－	怖がらずに水慣れや水中歩行を行う
	カニ	カニ移動・顔付け	－	怖がらずにカニ移動や顔付けを行う
	ラッコ	バブリング・頭まで潜る	－	頭まで潜り、口や鼻からバブリングを行う
	25	補助ありボビング	5m	コーチと一緒にボビングを行う
	24	伏し浮き	5秒	体の力を抜いて浮く
	23	ボビング	3m	一人で体重移動してボビングを行う
黄	22	ビート板けのび	3m	ビート板を使用して、壁を蹴り浮身を行う
	21	けのび	3m	ビート板なしで、壁を蹴り、浮身を行う
	20	背浮き	5秒	きおつけ姿勢で背浮きを行う
	19	ビート板キック	5m	顔を水につけて、バタ足により進む
	18	グライドキック&ボビング	10m	自己保全のため、泳ぎからのボビングを
	17	ノーブレクロール	8m	呼吸をしないでキャッチアップクロールを行う
青	16	背泳ぎキック	8m	グライド姿勢で背泳ぎキックで進む
	15	ビート板キック	25m	長距離を泳ぐ体力とキック力強化を行う
	14	クロール	12.5m	4ストローク1ブレスのコンティニュアスクロール
	13	背泳ぎ	12.5m	正しいタイミングの背泳ぎで泳ぐ
	12	クロール	25m	4ストローク1ブレスのコンティニュアスクロール
	11	背泳ぎキック	25m	長距離を泳ぐ体力とキック力強化を行う
	10	背泳ぎ	25m	背泳ぎで25m泳ぐ
	9	平泳ぎ板キック	25m	1キック1ブレスで25m泳ぐ
	8	平泳ぎ	25m	平泳ぎで25m泳ぐ
	7	バタフライキック	25m	横向き呼吸の片手回しでキックとタイミングを学ぶ
黄	6	バタフライ	25m	バタフライで25m泳ぐ
	5	クロール	50m	タッチターンを用いてクロール50mを泳ぐ
	4	背泳ぎ	50m	タッチターンを用いて背泳ぎ50mを泳ぐ
	3	平泳ぎ	50m	平泳ぎの正しいターンで50m泳ぐ
	2	バタフライ	50m	バタフライの正しいターンで50m泳ぐ
黒	1	個人メドレー	100m	個人メドレーの正しい泳法で100m泳ぐ
	SP1	個人メドレー	200m	個人メドレーの正しい泳法で200m泳ぐ
	SP2	タイム測定（1種目選択）	25m	ニチレイ泳力検定基準（7級）参照
	SP3	タイム測定（1種目選択）	25m	ニチレイ泳力検定基準（6級）参照
	SP4	タイム測定（1種目選択）	25m	ニチレイ泳力検定基準（5級）参照
	SP5	タイム測定（1種目選択）	25m	ニチレイ泳力検定基準（4級）参照
	SP6	タイム測定（1種目選択）	50m	ニチレイ泳力検定基準（3級）参照
	SP7	タイム測定（個人メドレー）	100m	ニチレイ泳力検定基準（2級）参照
	SP8	タイム測定（個人メドレー）	200m	ニチレイ泳力検定基準（1級）参照
	SP9	タイム測定（種目・距離選択）	－	日本水泳連盟資格級（B1）参照
	SP10	タイム測定（種目・距離選択）	－	日本水泳連盟資格級（B2）参照
	SP11	タイム測定（種目・距離選択）	－	日本水泳連盟資格級（B3）参照
	SP12	タイム測定（種目・距離選択）	－	日本水泳連盟資格級（B4）参照
	SP13	タイム測定（種目・距離選択）	－	日本水泳連盟資格級（B5）参照

マエダアリーナプール

青森県青森市宮田高瀬2 2 番地2 TEL:017-718-0282

以下の URL にて、当施設のホームページを公開しております。

URL : <http://aomori-sportspark.jp>

メールでのお問い合わせは以下のアドレスからお願いします。

E-mail : maeda-arena.swimming@tokyo-nsp.co.jp

