

2019年度ライブスポーツカレンダー

※イベントや短期教室の日程は予定です。

お願い

●月会費は、毎月5日に引落としとなります。また年会費2,160円は、毎年4月5日に同時引落としさせていただきます。

◆スクール(子供・大人)の1ヶ月(月度)の練習日は、月始めや月末が月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。

●各届け書(退会・休会・変更・バス利用等)の手続きは、前月の20日までとなっています。メ切日をお守りください。
※20日が日曜、祝日の場合は前日(平日)までとなります。

スクールをお休みする時は、前もって電話連絡をお願いします。

練習回数を、確保しましょう。

《練習日の振替》

- ①その月の休んだ分はその月で。
 - ②4週目に休んだ分は翌月の1週目まで。
- 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。
振替は2回までとなります。

希望する練習の前日(日曜・休館日)の12時までにお申し込み下さい。
(バス送迎はフロントにお問合せ下さい)

4	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					

3日間
3(金) 4(土) 5(日)
GW短期水泳教室
続けて泳げば進級のチャンス!

休館日(ゴールデンウィーク)
4/30(火)~5/4(土)

8	日	月	火	水	木	金	土
			7/30	7/31	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	31	

続けて泳げば進級のチャンス!
夏休み短期水泳教室

- I期 7/28(日)~31(水) 4日間
- II期 8/1(木)~4(日) 4日間
- III期 8/5(月)~7(水) 3日間
- IV期 8/8(木)~10(土) 3日間

※日程は変更となる場合があります。

●8/13日(火)~17(土)は休館日

5	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	6/1	

5/19(日) **春の野外活動**

火おこし、野菜切り、みんなでカレー作り!ゲーム大会、楽しいこといっぱい

たくましく生きていくために!

- ・自然の中でおもいっきり走ろう
- ・体験を通して、潜在能力を呼び覚まそう
- ・いざという時、持てる力を充分発揮しよう
- ・自分で考える力を養おう
- ・感謝、思いやり、優しさに気づこう
- ・自然の美しさ、大切さを感じよう



① 園見 中條峻 (6才)

6	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							

6/25(水)~29(日)
着衣水泳・避難訓練

服を着たままプールで泳ぐ体験をしておこう!



※スクールの中で行います。

7	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				

○7/28(日)進級記録会・申込締切日 7月23日(火)

9	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						

1周年 **オープン記念祭**



ダンス・空手発表
屋上やゲームコーナー
等々盛り沢山!!

○9/29(日)進級記録会・申込締切日 9月24日(火)

進級基準一覧表

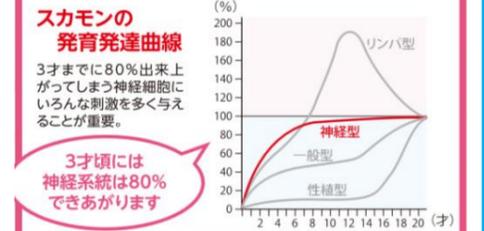
20級	種目	基準内容	帽子	フック	級	種目	基準内容	帽子	フック
20-E	新入会	みんなと一緒に練習できるようにしよう	白	0	15-C	10mH付面キック	壁をけて面かぶりキックで進めるようにしよう	青	0
20-D	板キック	一人でできるよようになろう	0	15-B			フラットから飛び込みが上手にできるようになろう	0	0
20-C	板キック	のスタートができる、立てるよようになろう	0	15-A			フラットから飛び込んで進めるよようになろう	0	0
20-B	背浮	で耳まで入れて浮けるよようになろう	0	14-C	25mバックキック		背泳ぎのスタートができるよようになろう	青	1
20-A		とびつきができるよようになろう	0	14-B			両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう	1	1
19-D	25mH付板キック	板キックが12.5mできるよようになろう	白	1	14-A		正しい姿勢でしなやかなキックができるよようになろう	1	1
19-C		板キックがリズムよくうてるよようになろう	1	13-D	ノーブレイクロール		姿勢が安定して泳げるよようになろう	青	2
19-B		板キックが25mできるよようになろう	1	13-C			入水の手が前に伸びるよようになろう	2	2
19-A		しなやかなキックができるよようになろう	1	13-B			目視スタート、頭のてっぺんから入るよようになろう	2	2
18-C	もぐる	口までフック・バーがでるよようになろう	白	2	13-A		手のタイミング、リズムよく泳げるよようになろう	2	2
18-B		ジャンプしてもぐれるよようになろう	2	12-C	25mH付背泳ぎ		腰が安定してキックができるよようになろう	青	3
18-A		頭までもぐれるよようになろう	2	12-B			手のタイミングがよくなるよようになろう	3	3
17-D	12.5mH付背泳ぎ	一人で進んで立てるよようになろう	白	3	12-A		スタート、リズムよく泳げるよようになろう	3	3
17-C		腰を伸ばしてキックできるよようになろう	3	11-C	25mH付クロー		呼吸時、前に手が伸びるよようになろう	青	4
17-B		力を抜いてキックできるよようになろう	3	11-B			呼吸は横向きでしよう	4	4
17-A		膝を伸ばして、足の甲でけりあげられるよようになろう	3	11-A			グラブスタート、リズムよく泳げるよようになろう	4	4
16-B	けのび	フロアーからフロアーにけるよようになろう	白	4					
16-A		手足伸ばして進んで立てるよようになろう	4						

10級	種目	基準内容	帽子	フック	級	種目	基準内容	帽子	フック
10-D	25mクロー	呼吸時、片手を伸ばしてノーバレーで呼吸できるよようになろう	緑	0	6-B	50mクロー	50m泳げるよようになろう	オレンジ	0
10-C		姿勢が安定して泳ぎこみがでるよようになろう	0	6-A			スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし	0	0
10-B		グラブスタート、頭のてっぺんから入水できるよようになろう	0	5-B	50m背泳ぎ		50m泳げるよようになろう	オレンジ	1
10-A		スタート、リズムよく呼吸して泳げるよようになろう	0	5-A			スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし	1	1
9-C	25m背泳ぎ	腰が安定してキックができるよようになろう	緑	1	4-B	50mバタフライ	50m泳げるよようになろう	オレンジ	2
9-B		手のタイミングがよくなるよようになろう	1	4-A			スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし	2	2
9-A		スタート、リズムよく25m泳げるよようになろう	1	3-B	50m平泳ぎ		50m泳げるよようになろう	オレンジ	3
8-F	25mバタフライ	板キックで両足そろえてけるよようになろう	緑	2	3-A		スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし	3	3
8-E		手の入水が前に伸びるよようになろう	2	2-B	100m個人バレー		100m泳げるよようになろう	赤	1
8-D		手のリカバリができるよようになろう	2	2-A			スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし	1	1
8-C		ヘルパー付スイムで12.5m泳げるよようになろう	2	1-B	200m個人バレー		200m泳げるよようになろう	赤	1
8-B		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるよようになろう	2	1-A			スタート・ターン・タイムクリアールール違反なし	1	1
8-A		スタート、リズムよく25m泳げるよようになろう	2						
7-E	25m平泳ぎ	板キックで足の裏でけるよようになろう	緑	3	特-1	各種目	日本水泳連盟C級以上に挑戦しよう	黒	カメ
7-D		板キックで広げすぎないでける	3						
7-C		ブル、キック後、よく伸びるよようになろう	3						
7-B		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるよようになろう	3						
7-A		スタート(ひときり)リズムよく25m泳げるよようになろう	3						

進級記録会申し込み締切日は前の週の火曜日。
申し込み書に430円をそえてフロントに申し込んで下さい。

大切な成長期にぜひ水泳を!!

無重力状態の水中で手や足を動かすには、体の中心(体幹)からのびのびと全身を伸ばし、心肺機能や筋肉をくまなく使うため、体力がつかます。特に子供たちは、定期的に水泳をすることによって大切な成長期に合わせて無理なくしなやかで強い身体づくりができます。また、もっと上手に泳ぎたい、もっと速く泳ぎたい等の目標を持つことによって、達成するための努力、積極性、向上心、集中力、思いやりの心などの精神力が育まれます。子供時代に一生懸命水泳に取り組むことは、人間形成の場として大いに役にたると信じております。



初心者指導など50年余の経験を礎に、お子様がたの健全な心身の発達を願って、スタッフ一同真心こめて指導にあたります。

ライブスポーツ代表
佐藤 博美

ライブスポーツ錦ヶ丘

仙台市青葉区錦ヶ丘1丁目3-1

TEL 022-748-4020

営業時間
火~土 10:00~19:30 休館日 日曜日・月曜日

ライブスポーツホームページ
<http://livesports-swim.jp/>