

# 2020年度 ライブスポーツツカレンダー

◆学校の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。

イベントの日程は予定です。

**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	・	・

●4/29(水祝)・30(木)は休館日

**新しい学年のスタート!**  
たくさん泳ぎましょう!



**8** 日 月 火 水 木 金 土

・	・	7/28	7/29	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	・	・	・	・	・

●8/11(火)~15(土)は休館日

**夏は熱中症に注意!**  
こまめに水分補給をしましょう!




**休館日**  
8/11(火)~15(土)  
9/29(火)・30(水)

**12** 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	・	・

●12/29(火)~31(木)年末休館日

**休館日**  
12/29(火)~1/2(土)



空道

**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	・	・	・	・	・	・

●5/5(火祝)・6(水祝)は通常営業でスクールがあります。  
●5/1(金)・2(土)は休館日  
●5/31(日)進級記録会・申込締切日 5月26日(火)

**休館日**  
4/29(水祝)・30(木)  
5/1(金)・2(土)

**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	・	・	・

●9/22(火祝)は通常営業でスクールがあります。  
●9/29(火)・30(水)は休館日  
●9/27(日)進級記録会・申込締切日 9月22日(火)

**2周年 オープン記念祭**



**休館日**  
10/29(木)~31(土)

2021年 **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	・	・	・	・	・	・

●1/1(金祝)~2(土)年始休館日  
●1/31(日)進級記録会・申込締切日 1月26日(火)

**体操**



**ダンス**



**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	・	・	・	・

**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 将監 佐藤誓志朗 (9才)

**10** 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

●10/29(木)~31(土)は休館日

**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	・	・	・	・	・	・

●2/11(木祝)・23(火祝)は通常営業でスクールがあります。

**スキー・スノーボード教室**

はじめての子も、すべれる子も  
思いっきりゲレンデを駆けまわろう~!



① ●● 三上凜子 (9才)

**7** 日 月 火 水 木 金 土

・	・	6/30	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	・

●7/23(木祝)・24(金祝)は通常営業でスクールがあります。  
●7/26(日)進級記録会・申込締切日 7月21日(火)

**23~27** (火) (土)

**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。

**11** 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	・	・	・	・	・

●11/3(火祝)は通常営業でスクールがあります。  
●11/29(日)進級記録会・申込締切日 11月24日(火)

**秋の野外活動**

自分達で野菜を切って、火をおこして、  
大きななべでも煮を作ろう!  
広い草原を駆けめぐろう!



**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	・	・	・

●3/20(土祝)は通常営業でスクールがあります。  
●3/30(火)・31(水)は休館日  
●3/28(日)進級記録会・申込締切日 3月23日(火)

**休館日**  
3/30(火)・31(水)

**スクールをお休する時は、  
前もって電話連絡をお願いします。**

20級 11級 (進級テストで認定)

級	種目	基準内容	帽子	種目	基準内容	帽子	
20-E	新入会	みんなと一緒に練習できるようになる	白	15-C	10m付運キック	青	
20-D	板キックが一人でできるようになる		0	15-B	壁をけつて泳ぐことができるようになる	0	
20-C	板キックのスタートができる、立てようになる		0	15-A	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる	0	
20-B	背浮で耳まで浮けるようになる		0	14-C	スタート、リズムよく呼吸して泳げるようになる	0	
20-A	とびつきができるようになる		0	14-B	背泳ぎのスタートができるようになる	0	
19-D	25m付板キック	板キックが12.5mできるようになる	白	14-A	両手で肘を伸ばして、足を伸ばしてキックしよう	1	
19-C	板キックがリズムよくできるようになる		1	13-D	正しい姿勢で泳ぎこみができるようになる	1	
19-B	板キックが25mできるようになる		1	13-C	姿勢が安定して泳げるようになる	2	
19-A	しなやかなキックができるようになる		1	13-B	入水の手が前に伸びるようになる	2	
18-C	もぐる	口までアクアバーがでるようになる	白	13-A	目視スタート、頭の上から入るようになる	2	
18-B	ジャンプしてもぐれるようになる		2	12-C	手のタイミング、リズムよく泳げるようになる	2	
18-A	頭までくぐるようになる		2	12-B	腕が安定してキックができるようになる	3	
17-D	12.5m付背泳ぎ	一人で進んで立てるようになる	白	12-A	手のタイミングよく泳げるようになる	3	
17-C	足を伸ばしてキックができるようになる		3	11-C	スタート、リズムよく泳げるようになる	3	
17-B	力を抜いてキックができるようになる		3	11-B	呼吸時、前に手を伸ばすようになる	4	
17-A	足を伸ばして、足の甲で肘が浮くようになる		3	11-A	呼吸は横向きでしよう	4	
16-B	けのび	フロアからフロアへいけるようになる	白	4	10-C	スタート、リズムよく泳げるようになる	4
16-A		手足伸ばして進んで立てるようになる	4				

**進級基準一覧表**

級	種目	基準内容	帽子	級	種目	基準内容	帽子	
10-D	25mクロール	呼吸時、片手を伸ばしてバックで呼吸できるようにする	緑	0	6-B	50mクロール	50m泳げるようになる	緑
10-C		姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる	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	
10-B		スタート、リズムよく泳げるようになる	0	5-B	50m背泳ぎ	50m泳げるようになる	緑	
10-A		スタート、リズムよく呼吸して泳げるようになる	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	
9-C	25m背泳ぎ	腕が安定してキックができるようになる	緑	4-B	50mバタフライ	50m泳げるようになる	緑	
9-B		正しい姿勢で泳ぎこみができるようになる	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	
9-A		スタート、リズムよく25m泳げるようになる	1	3-B	50m平泳ぎ	50m泳げるようになる	緑	
8-F	25mバタフライ	板キックで両足をそろえて泳げるようになる	緑	3-A	スタート・ターンタイムクリアールール違反なし		3	
8-E		手の入水が前に伸びるようになる	2	2-B	100m個人バレー	100m泳げるようになる	赤	
8-D		手の入水が前に伸びるようになる	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	
8-C		ヘルパー付スイムで12.5m泳げるようになる	2	1-B	200m個人バレー	200m泳げるようになる	赤	
8-B		手・足呼吸がタイミングよく泳げるようになる	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	
8-A		スタート、リズムよく25m泳げるようになる	2	特-1	各種目	日本水泳連盟C級以上に挑戦しよう	黒	
7-E	25m平泳ぎ	板キックで足の裏で泳げるようになる	緑	3				
7-D		板キックで広げすぎないで泳ごう	3					
7-C		プル、キック後、よく伸びるようになる	3					
7-B		手・足呼吸がタイミングよく泳げるようになる	3					
7-A		スタート(ひざのひびき)リズムよく25m泳げるようになる	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440円をそえてフロントに申し込んで下さい。

**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。  
(バス運送はフロントにお問合せ下さい)

希望する練習の前日の12時までにお申し込み下さい。

初心者指導など50年余の経験の礎に、お子様がたの健やか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

●営業時間 / 火~金 10:00~19:30  
土 10:00~18:00  
●休館日 / 日・月曜日、4/29・30、5/1・2、8/11~15、9/29・30、10/29~31  
年末年始 12/29~1/2

●月会費は、毎月5日に引落としとなります。また年会費2,200円は、4月6日に同時引落としさせていただきます。

●各届け書(退会・休会・変更・バス利用等)の手続きは、前月の指定日までとなっています。  
お切り日をお守りください。

**ライブスポーツ錦ヶ丘**

http://www.livesports-swim.jp  
〒000-0000 仙台市青葉区錦ヶ丘1丁目3-1  
TEL 748-4020 FAX 748-4019