

2024年度ライブスポーツ将監カレンダー

*イベントは、決定次第メール配信またはお手紙にてお知らせします。祝日は通常営業となります。

日	月	火	水	木	金	土
10	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		

●スイミング進級テスト10/24(木)～30(水) 記録会10/27(日)締切19日(土)

日	月	火	水	木	金	土
1				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1/27(月)～2/1(土) 記録会1/26(日)締切18日(土)

日	月	火	水	木	金	土
11					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11/21(木)～27(水) 記録会11/24(日)締切16日(土)

日	月	火	水	木	金	土
12						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2/24(月)～3/1(土) 記録会2/23(日)締切15日(土)

日	月	火	水	木	金	土
13				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12/19(木)～25(水) 記録会12/22(日)締切14日(土)

日	月	火	水	木	金	土
14						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3/24(月)～3/29(土) 記録会3/25(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日
- 各月4週目は進級テスト期間
- 水色は休館日(日曜日)≠休館日
- 月～土の祝日は通常営業

【進級テスト・記録会】

- ★進級テストは毎月4週目に行われます
- ★進級記録会申込締め切り日☆の土曜日です。
- 育成・選手は前日曜日(参加費440円(税込))
- 例)10月27日の記録会締切は、10月19日(土)

★会員限定 ライブスポーツオリジナル「絵で見る水泳教本」★

泳げるようになるだけじゃない!!

★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、全てのキッズ会員の皆さん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!)

【練習日の振替】 練習回数を確保しましょう。その月の休んだ日とその月の何日かを振替えます。

- 4週目に休んだ日は翌月の1週目まで、振替われます。
- 振替は週1回の方は1ヶ月に2回まで週2回以上の場合は4回までとなります。
- 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(日曜は除く)の12時までに必ず予約してください。(前日以外は19時までの受付)

ライブスポーツは泳げるようになるだけじゃない!! ~何があってもたくましく! 生きていくために!~

外へ飛び出して いろんなことを体験しよう!!

達成感!

スキー・スノーボード教室

秋の野外教室

向上心・積極性!

自己表現! 自信がつく!

秋の野外教室

スキー・スノーボード 合宿 1泊2日

体力・体幹力UP!

スタジオレッスンも充実!! スイミングと一緒に受講しよう!

リズム感と美しい姿勢を身に付けよう! バレエ教室

礼儀正しく! 心と身体を鍛える空道教室

リズムに乗って楽しく踊ろう! ヒップホップ教室

マット・跳び箱 鉄棒いろいろな種目に挑戦! 体操教室

*ライブスポーツYouTube チャンネル登録をお願いします! 「泳げるようになる!! だけじゃない!!」 「みんなライブに集合!」

QRコード: 教本動画, みんなライブに集合, インスタ

*メール配信サービスや、インスタグラムでもさまざまなお知らせを配信中! ぜひ登録してください!

【進級基準一覧表】2024.10～2025.11 (進級テストで認定)

種目	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		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	白	
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		12.5m出来るようになる		
19D		しなやかにキック出来るようになる		
19C	25mH付板キック	リズム良く出来るようになる	白	1
19B		25m出来るようになる		
19A		もう少しキックをしよう		
18E		ロでブクブクパー!鼻でソープ!出来るようになる		
18D		頭までもぐれるようになる		
18C		ジャンプしてむくれるようになる	白	2
18B		ホビリングが出来るようになる		
18A		もう少し滑れるようになる		
17E		内股でキック出来るようになる		
17D		顔を伸ばしてキック出来るようになる		
17C	12.5mH付背泳キック	力を抜いてしなやかにキック出来るようになる	白	3
17B		一人で進んで立てようになる		
17A		もう少し背泳キックをしよう		
16E		伏し浮きで耳まで入れられるようになる		
16D		1人でスタート出来るようになる		
16C		両手両足をそろえてのぼす	白	4
16B		フロアからフローアに上げるようになる		
16A		もう少し泳ぎまわりの練習をしよう		
15E		顔を上げてキックで進めるようになる		
15D		両手両足を揃えてキック出来るようになる		
15C	10mH付面キック	飛び込みは指先頭でぐんぐんから入水しよう	青	0
15B		飛び込みは顔を伸ばして入水しよう		
15A		フットから飛び込み10mまで進めるようになる		
14E		スタート出来るようになる		
14D		両手の肘は伸ばしてキックしよう		
14C	25mH付バックキック	顔を伸ばしてキック出来るようになる	青	1
14B		内股でキック出来るようになる		
14A		正しい姿勢で20mバックキック出来るようになる		
13E		入水の肘が揃って伸びよう		
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	10mH付ノーブルキック	キックは常に出来るようになる	青	2
13B		ノーブルキックで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なる		
12E		左右の手のタイミング良く出来るようになる		
12D		姿勢が安定してキック出来るようになる		
12C	25mH付背泳ぎ	リカバリーは顔を伸ばすようにしよう	青	3
12B		体の軸から伸びるようになる		
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		呼吸時、片手を伸ばしてソープで呼吸出来るようになる		
11D		姿勢が安定して泳げるようになる		
11C	25mH付クロール	呼吸の時もキックをしよう	青	4
11B		呼吸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		
10E		呼吸時、片手を伸ばしてソープで呼吸出来るようになる		
10D		姿勢が安定して泳げるようになる		
10C	25mクロール	呼吸の時もキックをしよう	緑	0
10B		入水したままキックを覚えて		
10A		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		
9E		連発記録会に参加しよう		
9D		左右の手のタイミング良く出来るようになる		
9C	25m背泳ぎ	姿勢が安定してキック出来るようになる	緑	1
9B		リカバリーは顔を伸ばすようにしよう		
9A		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		
8E		連発記録会に参加しよう		
8D		両足そろえてキック出来るようになる		
8C	25mバタフライ	うねりなキック出来るようになる	緑	2
8B		リカバリーは顔を伸ばすようにしよう		
8A		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
7E		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		
7D		連発記録会に参加しよう		
7C	25m平泳ぎ	足の裏でキック出来るようになる	緑	3
7B		キックで足を上げすぎないで泳ごう		
7A		プル、キック後、よく伸びよう		
6E		手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
6D		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		
6C		連発記録会に参加しよう		
6B	50mクロール	スタートが出来るようになる	オレンジ	0
6A		50m泳げるようになる		
5E		泳法違反をしないで泳ごう		
5D		泳法違反をしないで泳ごう		
5C	50m背泳ぎ	泳法違反をしないで泳ごう	オレンジ	1
5B		泳法違反をしないで泳ごう		
5A		泳法違反をしないで泳ごう		
4E		泳法違反をしないで泳ごう		
4D		泳法違反をしないで泳ごう		
4C		泳法違反をしないで泳ごう		
4B		泳法違反をしないで泳ごう		
4A		泳法違反をしないで泳ごう		
3E		泳法違反をしないで泳ごう		
3D		泳法違反をしないで泳ごう		
3C	50m平泳ぎ	泳法違反をしないで泳ごう	オレンジ	3
3B		泳法違反をしないで泳ごう		
3A		泳法違反をしないで泳ごう		
2E		泳法違反をしないで泳ごう		
2D		泳法違反をしないで泳ごう		
2C		泳法違反をしないで泳ごう		
2B		泳法違反をしないで泳ごう		
2A		泳法違反をしないで泳ごう		
1E	100m個人メドレー	泳法違反をしないで泳ごう	赤	0
1D		泳法違反をしないで泳ごう		
1C		泳法違反をしないで泳ごう		
1B	200m個人メドレー	泳法違反をしないで泳ごう	赤	1
1A		泳法違反をしないで泳ごう		
0	各種目	日本水泳連盟検定以上にチャレンジしよう	黒	アザラシ