

教室のご案内

＜幼児スイム・小学生スイム対象＞



浜松市三ヶ日B&G海洋センター

こどもスイム教室に必要な物

①参加証（初回教室時に受付にて、バスをご利用の方は運転手よりお渡し致します）

②水着

③スイムキャップ

④バスタオル

⑤ゴーグル

・先生に分かるよう、前面に大きくお名前をご記入下さい。

・等級ワッペンを付けて頂きますので、メッシュキャップがおすすめです。

※すべてにお名前をフルネームでご記入下さい。



お持物は
ご自宅にあるもの
学校で使われて
いるもので
OKです♪



＜教室に来たら・・・＞

①受付のカゴ・バス利用時は運転手へ参加証を出して下さい。（忘れた時は名前を伝えて下さい。）

②教室開始15分前から更衣室に入室できます。

③教室開始時間より準備体操が始まりますので事前にトイレを済ませプールサイドに集合して下さい。プールサイドは走らないで下さい。

④練習開始時間から準備体操が始まり、出欠の確認をして教室が始まります。

教室中に体調が悪くなった場合はすぐにコーチに申し出て下さい。

※教室に必要なのない貴重品や現金はお持ちにならないで下さい。

紛失された場合は自己責任となります。

＜教室が終わったら・・・＞

①教室後はシャワーを浴びて下さい。着替えは出来るだけ早くお済ませください。

②送迎バスに乗られる方は出発時間に遅れないようにお気を付け下さい。

（バスを降りるときに参加証を受け取って下さい）

保護者の方へのお願い

①教室日に欠席される場合は必ず開始1時間前までに電話連絡し、欠席理由を伝えて下さい。（送迎バスを利用されている方は、利用の有無と乗車場所も合わせてご連絡お願い致します。）

②お子様が発熱された時、無理をさせずに休ませて下さい。

③お子様の着替えは出来るだけ自分でさせて下さい。ロビー等で更衣させないで下さい。

④お子様の水泳用具すべてに必ずお名前をフルネームでご記入下さい。

⑤更衣室で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致します。

⑥進級テスト時に進級された場合、級のワッペン（100円／1枚）をご購入して頂きます。（スイムキャップの見やすい場所にお付け下さい。）

⑦ご登録内容（住所、電話番号等）を変更された場合、速やかに受付へお伝え下さい。

教室について

- ①幼児から小学生まで個々の泳力によって24等級にクラス編成をおこないます。
- ②上記と併せて、弊社独自の指導システム【マルチスイミング】の一部を導入し、4泳法以外にも水中での様々な運動や体の動きを取り入れたメニューで楽しいレッスンを行います。
- ③泳力テスト及び進級に関わるクラス替え編成を2ヶ月に1回実施します。（凡そ奇数月3週目～4週目）
- ④泳力テストに合格し進級された場合は認定証をお渡し致します。
- ⑤クラス替え編成により進級をした方、また泳力テストに合格をされた方は進級された等級のワッペンを100円でご購入いただきます。次回教室までにスイムキャップにお付け下さい。

日程例

4月							5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
30																					30	31					

... 臨時休館日
 ... 教室実施日 月3回レッスン

... 泳力判定・進級テスト日

... 銀行振替日（引落日）... 前月27日振替（27日が土日祝日の場合、翌営業日）

＜教室振替について＞

- 病気等、やむを得ず教室をお休みした場合、教室参加振替が可能となります。
- ①安全確保のため、定員5名の人数制限を設けております。
- ②振替は1ヵ月当月お一人様1回まで受講できます。
- ③振替の担当講師は曜日・時間帯によって異なることがあります。
- ④テスト欠席日分の振替も可能ですが、テストを実施出来るのはテスト週のみとなります。
- ⑤振替をご希望のお客様はお電話 または 受付にて事前連絡をお願い致します。
- ⑥振替時、バスの利用は出来ません。お車での送迎をお願い致します。

※振替希望の方が5名以上の場合はお受けできません。

＜注意事項＞

- ①スイムキャップは必ず着用して下さい。
- ②整髪料等は落として下さい。
- ③腕時計、アクセサリ等怪我の原因になるものは取り外してください。
- ④指導中以外での飛び込みは禁止とさせていただきます。
- ⑤ご見学は観覧席でのみ可能です。 ※プール水槽付近は水着着用の方のみ入場可能です。



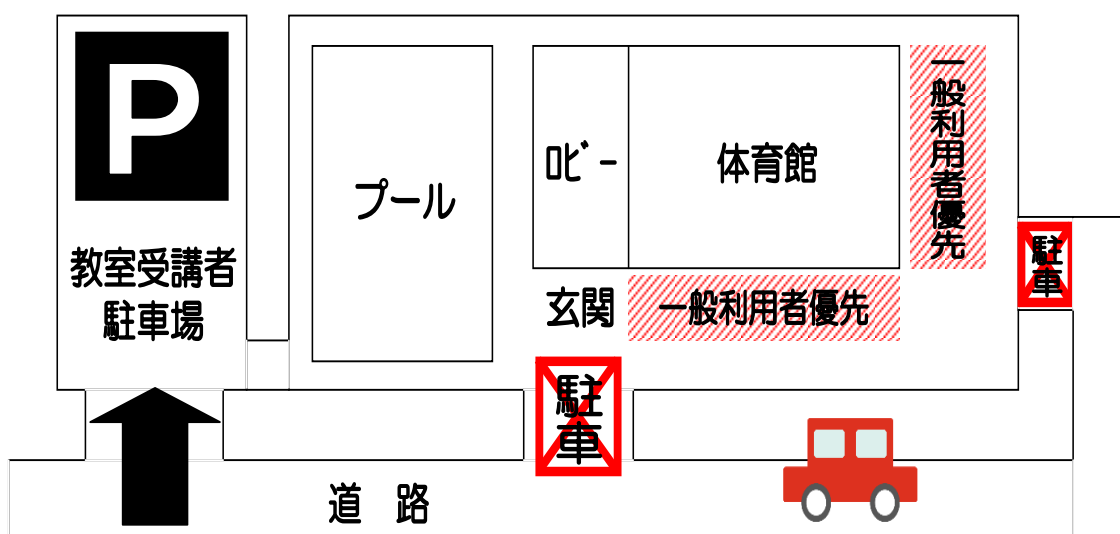
無料送迎バスについて



- ①送迎バスをご利用される場合は受付にて【無料送迎バス申込書】をご記入の上
ご提出ください。 ※幼児クラス及び土曜日の小①クラスは運行していません。
 - ②曜日ごとに定員がございます。先着順となっている為、ご利用をご希望のお客様は
早めにお申込みをお願い致します。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
 - ③送迎バスはお申込み頂いた方のみご乗車ができます。ご本人様以外（保護者、兄弟）の方
につきましてはご乗車頂けませんのでご了承下さい。
 - ④送迎バスは大勢の方が利用しますのでバスのルール（立つ、歩く、窓を開ける、大声を
出す、食事やゲーム持ち込み等の禁止）を守り、運転手の指示に従って下さい。
 - ⑤停留所では、マナーを守り一箇所にまとまってお待ち下さい。
 - ⑥注意に従っていただけない場合は、バスのご利用をお断りさせていただきます。
 - ⑦道路状況により到着時間が前後する場合がございます。
- ※バス内の時計を基準に、発車時刻となりましたらバスは発車致します。
- ⑧お子様の安全確保の為、保護者の方はバス停までの付き添い・送り迎えのご協力をお願い致します。

駐車場について

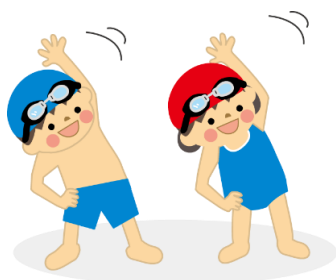
- ①お車でご来館される際は、プール南側駐車場をご利用下さい。また、正面玄関前駐車場、
体育館横駐車場は全て施設一般利用者優先駐車場となりますので、ご了承下さい。
- ②送迎される際に、正面玄関前にてお待ち頂くことは出来ません。



進級基準表



級	内 容	説 明
24級	顔洗い	顔洗いができます。
23級	顔付け3秒（水面）	水面に顔を3秒間付けることができます。
22級	顔付け5秒（耳隠し）	耳の後ろまで水に入れて、5秒間顔をつけることができます。
21級	潜り10秒・水中開眼	先生と手を握り、一緒に潜ります。先生の目を見て10秒潜ります。
20級	ふし浮き5秒	手と足を揃えて真っ直ぐに体を伸ばし、自力で5秒間浮くことができます。
19級	板面かぶりキック 7M	ビート板を持ち、顔を水面につけたまま7Mバタ足をします。
18級	板キック12.5M（顔上げ）	ビート板を持ち、顔を上げて12.5Mバタ足をします。
17級	板キック12.5M（顔付け）	ビート板を持ち、顔を水面につけて呼吸をしながら12.5Mバタ足をします。
16級	面かぶりキック7M	ビート板を持たずに顔を入れたまま7Mバタ足をします。
15級	面かぶりクロール8M（壁スタート）	大きく腕を回して8M息継ぎのないクロールをします。
14級	クロール12.5M	4ストロークに1回の息継ぎをしてからだが沈まないように12.5M泳ぎます。
13級	クロール25M	テンポよく息継ぎをしながら25M泳ぎます。
12級	背面キック12.5M	腰が沈まず水面近くでキックをして12.5M泳ぎます。
11級	背泳ぎ25M	左右の手が揃わないようにテンポよく回します。
10級	平泳ぎキック12.5M	足の裏でしっかりと水をとらえられるように12.5Mビート板を使ってキックします。
9級	顔つけ平泳ぎキック25M	呼吸付きでキックします。後方に水をしっかりと押して25M進みます。
8級	平泳ぎ25M	手と足のタイミングに注意して、キックをした後にしっかりと伸びて25M泳ぎます。
7級	バタフライ面かぶりキック25M	足首を楽にして、足を揃えて25M顔をつけてキックをします。
6級	片手バタフライ25M	片手に合わせてキックをうって泳ぎます。
5級	バタフライ25M	1ストローク2キックのタイミングで25M泳ぎます。
4級	個人メドレー100M（フォーム）	4種目、バランスよく泳ぎます。止まらずにターンして100M泳ぎます。
3級	個人メドレー100M（タイム）	学年別の設定タイムで100M個人メドレーを泳ぎます。
2級	クロール25M（タイム）	学年別の設定タイムでクロール25Mを泳ぎます。
1級	得意種目50M（タイム）	男女・年齢別の設定タイムで得意種目50Mを泳ぎます。
特1級	得意種目から1種選択し、 制限タイムの突破を目指します。	
特2級		
特3級		
特4級		
特5級		



進級目指して頑張ろう！！

こども水泳教室

レッスン タイム スケジュール

🕒 60分



1

受付

受け付けのカゴに参加証を出したら15分前になるまでロビーで静かに待ちましょう。



2

お着替え

水着に着替えたら、荷物を全部持ってプールサイドの赤い台の所まで行きましょう。



3

体操・挨拶・点呼・シャワー

時間になったらクラス別に準備体操を開始します。各先生の前に集まりましょう。



4

レッスン開始

前半は復習や持久力向上のための練習、後半はテストに向けた練習を行います。



5

遊泳時間

練習を頑張った時は、皆が大好きな遊泳時間があるかもしれません♪



6

レッスン終了

練習道具をキレイに片付けて、挨拶をしたらお別れです。更衣室へ戻りましょう。



7

さようなら

着替えが終わったら、ロビーの机の上にある参加証を忘れずに持って帰りましょう。
配布物がある時は参加証と一緒に置いてあります。

水泳教室開催について

感染症予防・安全確保の為、下記項目に注意して教室へご参加ください。
保護者様はご自宅でご指導頂きますようお願い致します。

注意事項

- 必ず参加証を、受付のカゴ または 運転手へお出しください。
※帰りのみバス利用の方は受付のカゴにお出しいただき、お帰りの際 運転手よりお返しします。
※参加証を忘れた場合は受付スタッフ・バス運転手にお伝えください。
- 更衣室の混雑を避ける為、水着を着て来館してください。
- ロッカーは使用せず、更衣室で着替えをカバンに入れて、
カバンごとプール内に持ってきてください。荷物置場がプール内にありますので、
各クラスで置いてください。バックは着替えが入る大きさをご用意ください。
- 準備体操、出席確認は各クラスで行います。
- レッスン後は施設内・周辺に長く滞在しないようお願いいたします。
- 観覧席は間隔を開けて設置いたします。数に限りがありますのでご了承ください。
※プールの室温は入水者に合わせた設定となっており、ご見学の方には
暑く感じられる場合がございます。服装等で調節頂きますようお願いいたします。
- 施設の休館やレッスン全体の休講がない場合、
返金は出来ませんので予めご了承ください。
- 令和5年3月13日～ マスクの着用は個人判断となります。
お子様とご相談の上、ご判断頂きますようお願い申し上げます。