特習クラス　会員各位

特習クラス　泳力検定スペシャル水夢教室
参加者募集！！

特習クラス　泳力検定スペシャル水夢教室とは・・・？
泳力検定(日本水泳連盟公認資格)会を最終日に行い、合格を目標に練習する教室です。

普段の練習とは、ここが違う！？

LOOK

80分の授業時間で、練習量UP！！
普段よりも多い練習を頑張って消化する事で、忍耐力や持久力養成に！

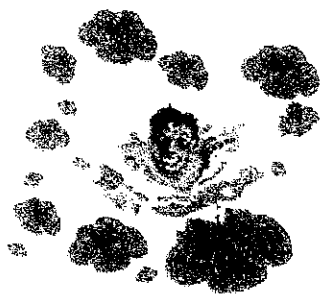
3日間連続での受講で、効率の良い反復練習！！
1つ1つを着実にクリアーして、綺麗なフォームを習得！！

定員20名の少人数！個別指導で苦手克服！！
1つ1つの「できた～！」という気持ちが、自信に！！

1日目　目標
理想のフォームを習得して、
速く泳ぐコツを身に付けよう！！

2日目　目標
長く泳いでも、フォームが
崩れないコツを身に付けよう！！

3日目　目標
2日間の練習の成果を試そう！
目指せ！泳力検定1級合格！！



日　時　平成26年3月29日(土)～3月31日(月)
15:20～16:40

運行バス　B･C′･D･Eコース

定　員　20名(定員になり次第キャンセル待ちとなります。)
※進級チャレンジ教室と並行して、授業を行います。

受講料　7,350円(消費税込)
※バス利用の方→維持費:子ども･大人　450円

受付開始　平成26年3月5日(水)　11:00～
*受付初日は、混雑が予想されますので、予めご了承下さい。
(整理券を配布致します。お一人様3枚までとさせて頂きます。)
*受付時間は、10:30～18:15です。(受付開始日のみ11:00～)
*3月休校の方でも受講ができます。
*3月･4月退校の方は受講ができません。

申込方法　*申込書に必要事項(☆)をご記入の上、受講料を添えてフロントにてお申込下さい。
*電話での予約･申込は、一切お受けできません。

キャンセル　*申込日から3月28日(金)　18:15まで→520円のキャンセル料が必要となります。
*チャレンジ教室開始日以降のご返金はできませんので、ご了承下さい。
*申込用紙をご持参の上、フロントにて手続きをお願い致します。

日本水泳連盟　泳力検定基準

男子	1級	200m	個人メドレー	4分58秒0	4分31秒0	3分49秒0	3分18秒0	3分00秒0	2分45秒0
	2級	100m	個人メドレー	2分30秒0	2分16秒0	2分03秒0	1分48秒0	1分32秒0	1分25秒0
	3級	50m	バタフライ	1分16秒0	1分08秒0	1分00秒0	52秒0	44秒0	40秒0
			平泳ぎ	1分28秒0	1分20秒0	1分11秒0	1分01秒0	51秒0	47秒0
			クロール	1分11秒0	1分03秒0	56秒0	49秒0	41秒0	37秒0
			背泳ぎ	1分20秒0	1分12秒0	1分04秒0	55秒0	46秒0	43秒0
	4級	25m	バタフライ	39秒0	33秒0	29秒0	25秒0	22秒0	20秒0
			平泳ぎ	44秒0	39秒0	35秒0	30秒0	25秒0	23秒0
			クロール	35秒0	31秒0	27秒0	24秒0	20秒0	18秒0
			背泳ぎ	40秒0	35秒0	31秒0	27秒0	23秒0	21秒0
	5級	25m	バタフライ	48秒0	43秒0	38秒0	33秒0	27秒0	25秒0
			平泳ぎ	49秒0	44秒0	35秒0	34秒0	28秒0	26秒0
			クロール	40秒0	35秒0	31秒0	27秒0	23秒0	20秒0
			背泳ぎ	45秒0	40秒0	35秒0	30秒0	25秒0	24秒0
	級	距離	種目	6歳以下	7～8歳	9～10歳	11～12歳	13～14歳	15～19歳
女子	1級	200m	個人メドレー	4分58秒0	4分31秒0	3分49秒0	3分28秒0	3分13秒0	3分05秒0
	2級	100m	個人メドレー	2分30秒0	2分16秒0	2分03秒0	1分48秒0	1分39秒0	1分32秒0
	3級	50m	バタフライ	1分16秒0	1分08秒0	1分00秒0	52秒0	48秒0	44秒0
			平泳ぎ	1分28秒0	1分20秒0	1分11秒0	1分01秒0	56秒0	51秒0
			クロール	1分11秒0	1分03秒0	56秒0	49秒0	44秒0	41秒0
			背泳ぎ	1分20秒0	1分12秒0	1分04秒0	55秒0	51秒0	46秒0
	4級	25m	バタフライ	39秒0	33秒0	29秒0	25秒0	24秒0	22秒0
			平泳ぎ	44秒0	39秒0	35秒0	30秒0	27秒0	25秒0
			クロール	35秒0	31秒0	27秒0	24秒0	22秒0	20秒0
			背泳ぎ	40秒0	35秒0	31秒0	27秒0	25秒0	23秒0
	5級	25m	バタフライ	48秒0	43秒0	38秒0	33秒0	30秒0	27秒0
			平泳ぎ	49秒0	44秒0	35秒0	34秒0	31秒0	28秒0
			クロール	40秒0	35秒0	31秒0	27秒0	24秒0	23秒0
			背泳ぎ	45秒0	40秒0	35秒0	30秒0	28秒0	25秒0

① 受験者の年齢区分は、3月31日(月)の満年齢とします。
② 受験は2種目までとします。(最終日までに種目を決めて下さい。)
③ 合格者は、認定証･認定バッチ代として500円が別途なり、合格種目1種目につき1セット購入して頂きますので、ご了承下さい。
④ 合格者へは、合格引換券をお渡し致します。
5月8日(木)～5月28日(水)までに、フロントにて認定証･認定バッチをお受け取り下さい。
⑤ 受験する級が不明な場合や質問等は、クラス担当コーチ･スペシャル水夢教室担当コーチへ相談して下さい。

《会員様控え》　平成26年春期　スペシャル水夢教室　申込書

☆ 会員No.　　曜日　　受付No.

☆ クラス　J-5 (　　)

フリガナ
☆ 氏名

☆ バス乗車　有 ・ 無　　☆ 保護者同乗　有 ・ 無　　☆ バスコース･バス停　コース

《コーチ控え》　平成26年春期　スペシャル水夢教室　申込書

☆ 会員No.　　曜日　　受付No.

☆ クラス　J-5 (　　)

フリガナ
☆ 氏名　　☆ 生年月日 西暦　　年　　月　　日　(満　　歳)
平成26年3月31日の満年齢

☆ バス乗車　有 ・ 無　　☆ 保護者同乗　有 ・ 無　　☆ バスコース･バス停　コース