

令和6年9月クラス更新

帽子	級	進級基準（練習項目）		クラス								特記事項		
				午前			午後							
				土曜 F	土曜 K	土曜 G	月曜 ～ 土曜 A	月曜 ～ 土曜 B	月曜 ～ 土曜 C	月曜 ～ 土曜 D	日曜 A		日曜 B	
黄	19	ヘル パー 付	顔付け3秒・もぐり										■毎月4週目の練習内で 進級テストを実施致します ■16級、13級、11級、8級 6級、4級を合格されると 帽子の色が変わります。 フロントで帽子のご購入を お願い致します	
	18		ふし浮き5秒											
	17		ポビング											
	16		けのび5秒											
白	15		板キック12.5m											3級 IMタイム基準 1～3年生 2' 20 4～6年生 2' 10 中学生以上 2' 00 1, 2級 200IMタイム基準 (奇数月) 《2級》 1, 2年生 4' 40 3, 4年生 4' 30 5, 6年生 4' 20 中学生以上 4' 10 《1級》 1, 2年生 4' 30 3, 4年生 4' 20 5, 6年生 4' 10 中学生以上 4' 00 偶数月は50mタイム測定を 別紙基準表に沿って実施致します (種目選択制)
	14		グライドキック5m 背面キック5m											
	13		板キック25m（呼吸付）											
赤	12		背面キック25m											
	11		背泳ぎ25m											
オレンジ	10		ノーブクロール10m											
	9	クロール25m												
	8	クロール25m・背泳ぎ25m												
青	7	平泳ぎキック25m												
	6	平泳ぎ25m												
水色	5	バタフライ25m												
	4	100m個人メドレー完泳												
緑	3	100m個人メドレー （タイム基準）												
	2	200m個人メドレー （タイム基準）												
	1	200m個人メドレー （タイム基準）												
選手		個人記録ベストタイム更新												