

コース一覧表

Jコース	水・木・金	15:00~ 16:00	水遊びや水に慣れる習慣をつけるクラスです。 水泳が楽しい遊びである事を身体で覚えます。	各曜日 20名
3歳~5歳				
Aコース	火・水・木・金・土	16:00~ 17:00	この年代に大切なコーディネーションの発達を 促します。楽しみながらバランスやリズムを養う 練習をします。	各曜日 40名
4歳~6歳				
Bコース	火・水・木・金・土	17:00~ 18:00	初心者から泳げる者まで泳力にあったカリキュラムに よって進度に応じた正しい指導が受けられます。	各曜日 40名
5歳~8歳				
Cコース	火・水・木・金・土	18:00~ 19:00	初心者から泳げる者まで泳力にあったカリキュラムに よって進度に応じた正しい指導が受けられます。 クロールからバタフライの基本を教えるクラスです。	各曜日 40名
小・中学生				

※対象年齢に関しては、お教室開始時の年齢でお願いします。

東京ドームグループ 子どもプール教室 進級基準表

	種目	距離		ヘルパー
		種目	距離	
初級	15級	板キック	25M	3個
	14級	背面キック	25M	3個
	13級	背泳ぎ	25M	2個
	12級	クロール	25M	2個
	11級	背泳ぎ	25M	1個
	10級	クロール	25M	1個

	種目	距離		ヘルパー			
		種目	距離				
中級	9級	背泳ぎ	25M	/			
	8級	クロール	25M				
	7級	平泳ぎ	25M				
	6級	バタフライ	25M				
		種目				総合指数	個人メドレー (100M)
		クロール(50M)	背泳ぎ(50M)	平泳ぎ(50M)	バタフライ(25M)		
	5級	1:08.09	1:12.59	1:16.59	33.09	284.09	
	4級	1:03.09	1:07.59	1:11.59	31.09	266.09	
	3級	59.09	1:03.59	1:07.59	29.09	251.09	
	2級	56.09	1:00.59	1:04.59	28.09	240.09	
1級	53.09	57.59	1:01.59	27.09	229.09	2:15.0	

	種目	距離		総合指数	個人メドレー (100M)		
		クロール(50M)	背泳ぎ(50M)			平泳ぎ(50M)	バタフライ(25M)
上級	10級	50.09	54.59	58.59	26.09	218.09	/
	9級	48.09	52.59	56.59	25.09	210.09	
	8級	46.09	50.59	54.59	24.09	202.09	
	7級	44.09	48.59	52.59	23.09	194.09	
	6級	42.09	46.59	50.59	22.09	186.09	
	5級	39.09	43.59	47.59	(50M) 44.09	(200M) 3:40.0	
	4級	37.09	41.59	45.59	(50M) 41.09	(200M) 3:25.0	
	3級	35.09	39.59	43.59	(50M) 38.09	(200M) 3:15.0	
	2級	33.09	37.59	41.59	(50M) 36.09	(200M) 3:05.0	
	1級	31.09	35.59	39.59	(50M) 34.09	(200M) 2:55.0	