

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 15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 25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 25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 25名
小・中学生				

・コロナウイルス感染症予防対策のため、通常より定員を少なく設定しております。
ご了承ください。

・対象年齢に関しては、お教室開始時（9/15（火）～9/21（月））の年齢でお願い致します。

東京ドームグループ 子どもプール教室 進級基準表

初級	種目	距離	ヘルパー
	15級	板キック	25M
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

中級	種目	距離	ヘルパー				
	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					
中級	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	

上級	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)	
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	