

# スポーツ協会スイミングクラブ

## 加賀スポーツセンター校

### 会員のご案内

#### 曜日指定/週1回コース

月額

5,500円

※入会月から3か月間のコース変更はお受け出来ません。予めご了承下さい。

コース名	選択可能曜日	スクール時間	入会対象者	在籍対象者
Jコース	火・水・木・金	15:00～16:00	3～4歳	J 3～5歳3ヶ月
Aコース		16:00～17:00	5～6歳(9ヶ月)	A 5～6歳11ヶ月
Bコース		17:00～18:00	6歳(1ヶ月)～	B 6歳1ヶ月～
Cコース		18:00～19:00	7・6級	C 7・6級
Dコース		18:00～19:00	5級以上	D 5級以上

#### 曜日指定/週2回以上コース

月額

8,800円

コース名	練習日	スクール時間	対象級
Dコース	火・水・木・金	18:00～19:00	5級以上
Eコース	火・水・木・金	E1 17:00～18:00	Eコースをご希望の方は スタッフまでご相談ください。
		E2 18:00～20:00	

#### コースのご説明

※泳力などご相談の際は  
お気軽にご相談ください。

Jコース	水あそびや水に慣れる習慣をつけるコースです。水泳が楽しいあそびである事を、体で覚えます。
Aコース	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。※ご入会時、泳力に応じて15～10級に設定します。
Bコース	初めての方から泳げる方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。※ご入会時、泳力に応じて15～8級に設定します。
Cコース	平泳ぎ・バタフライの泳力を取得します。
Dコース	4泳法を取得後、記録向上を目指します。※奇数月の4回目にタイム測定あり。
Eコース	大会に参加し記録向上を目指し、スポーツマンとしてのマナーを養います。

#### 【お申込みに必要なもの】

- 申込書 1通（当クラブ指定用紙）
  - 月会費2か月分（保険料・諸経費込）●銀行口座番号控・お届出印
- ※指定のアプリにご登録いただきます。  
※水着・帽子は指定のものをご購入いただきます。詳細は裏面をご確認ください。

# スポーツ協会スイミングクラブ

加賀スポーツセンター校

## 会員のご案内

### ■総合指数算出方法

4泳法のタイム（25mバタフライは記録×2）の合計

#### ●中級5級～上級6級

- ①年齢に関係なく標準記録を2種目以上突破し、総合指数も突破すること。
- ②自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ指数は秒単位で算出すること。
- ③中級1級以上は総合指数の他に100m個人メドレーも突破すること。

例：50m自由形 50.11→上級10級  
 50m背泳ぎ 65.43→中級3級  
 50m平泳ぎ 65.39→中級2級  
 25mバタフライ 26.86→上級10級  
 総合指数 2:34.65→中級1級  
 100m個人メドレー 2:05.28→上級10級

この場合  
中級1級となります。

#### ●上級5級～1級

- ①年齢に関係なく標準記録を1種目以上突破すること。
- ②200m個人メドレーも突破すること。
- ③バタフライ計測は25mから50mに変更する。

例：50m自由形 35.05→上級2級  
 50m背泳ぎ 41.81→上級4級  
 50m平泳ぎ 43.66→上級3級  
 50mバタフライ 43.52→上級4級  
 200m個人メドレー 3:15.49→上級3級

この場合  
上級3級となります。

### 【進級基準表】

初級	Aコース	Bコース	15級	板キック	25m	ヘルパー3
			14級	背面キック	25m	ヘルパー3
			13級	背泳ぎ	25m	ヘルパー2
			12級	クロール	25m	ヘルパー2
			11級	背泳ぎ	25m	ヘルパー1
			10級	クロール	25m	ヘルパー1
中級	Cコース	9級	背泳ぎ	25m		
		8級	クロール	25m		
		7級	平泳ぎ	25m	ヘルパー2～	
		6級	バタフライ	25m	ヘルパー1～	

		50m自由形	50m背泳ぎ	50m平泳ぎ	25mバタフライ	総合指数	個人メドレー
中級	5級	68.09	72.59	76.59	33.09	284.09	
	4級	63.09	67.59	71.59	31.09	266.09	
	3級	59.09	63.59	67.59	29.09	251.09	
	2級	56.09	60.59	64.59	28.09	240.09	
	1級	53.09	57.59	61.59	27.09	229.09	2:15.09
上級	10級	50.09	54.59	58.59	26.09	218.09	2:05.09
	9級	48.09	52.59	56.59	25.09	210.09	2:00.09
	8級	46.09	50.59	54.59	24.09	202.09	1:55.09
	7級	44.09	48.59	52.59	23.09	194.09	1:50.09
	6級	42.09	46.59	50.59	22.09	186.09	1:45.09
	5級	39.09	43.59	47.59	44.09		3:40.09
	4級	37.09	41.59	45.59	41.09		3:25.09
	3級	35.09	39.59	43.59	38.09		3:15.09
	2級	33.09	37.59	41.59	36.09		3:05.09
	1級	31.09	35.59	39.59	34.09		2:55.09

### ご購入頂く指定用品

※価格は税込です。

- メンズ水着  
110～150 ¥2,090  
S～3L ¥2,310  
4L ¥2,530
- レディース水着  
★セパレート  
110～130 ¥3,850
- レディース水着  
★ユニタード  
130～150 ¥3,300  
S～3L ¥3,630
- 帽子  
M～L ¥770

※ご購入は加賀スポーツセンターのフロントにて可能です。

※ご購入後の返品・交換は出来ません。必ずご購入前にご試着の上、ご購入ください。

## 板橋区スポーツ協会スイミングクラブ 加賀スポーツセンター校

〒173-0003 東京都板橋区加賀1-10-5  
☎03-3579-2626

板橋区スポーツ協会スイミングクラブは株式会社東京ドームスポーツ指導員によるコースです。受付・諸手続き及び電話問合せ等につきましては左記の通りです。  
(公財)板橋区スポーツ協会事務所では受付・ご質問・手続きの対応はしておりませんのでご注意ください。