

級	進級基準	進級基準の説明	幼児	キッズ	Jr初	Jr中	Jr上
カメ	潜り5秒	息を止めて頭まで潜ることが5秒以上できる					
ラッコ	ボビング5回	リズムよく鼻から息を吐いて、口から息を吸って、バクバクバクができる					
トピオ	板付きのび5秒	ビート板で、けいのが5秒できる練習では、列と並ぶ・座ができる					
イルカ	けのび5m	力を抜いたけいのが5mできる					
クジラ	板付面キック5m	ビート板を持って、けいのが5mできる					
15	面キック7m	なにも持たないで、けいのが7mできる					
14	12.5m呼吸付板キック	ビート板を持って、1.2.3.バッ呼吸しながらバタ足ができる					
13	12.5m顔上げ板キック	ビート板を持って顔を上げたままバタ足が12.5mできる					
12	10mノーブレスクロール	息継ぎなしでクロールが10m泳げる					
11	12.5mクロール(片側呼吸)	片側のみ息継ぎでクロールが12.5m(コース半分まで)泳げる					
10	25mクロール(両側呼吸)	両側呼吸でクロールが25m泳げる					
9	25m背泳ぎ	正しいフォームで背泳ぎが25m泳げる					
8	25m平泳ぎ	正しいフォームで平泳ぎが25m泳げる					
7	25mバタフライ	正しいフォームでバタフライが25m泳げる					
6	100m個人メドレー	正しいフォームとターンで100m個人メドレーが泳げる					
5	25mクロール(制限タイム有)	制限タイム/25秒以内					
4	25m背泳ぎ(制限タイム有)	制限タイム/28秒以内					
3	25m平泳ぎ(制限タイム有)	制限タイム/32秒以内					
2	25mバタフライ(制限タイム有)	制限タイム/30秒以内					
1	100m個人メドレー(制限タイム有)	制限タイム/2分00秒以内					

幼児=幼児スイミング

Jr初=ジュニアスイミング初級

Jr中=ジュニアスイミング中級

Jr上=ジュニアスイミング上級

◎以前子どもも水泳教室を受講されていましたお子様で、2期(半年)以上期間が空いた場合は、以前お持ちだった級を削除し、初回に泳力チェックからスタートとなります。2期以上空いた場合は、お子様の現在の泳力と進級基準を比較し、お申込みください。

スタジオ/プール/まめ吉 健幸塾

第1期(4~6月)カレンダー2026

●は教室お休みです。

●は休館日です。(保健所は土日祝日お休み)

※月曜日開催の教室は、休館日の関係上、期ごとに回数が変動します。今期は10回開催となります。

※教室名が同じものは便宜上、教室名の後にアルファベットを入れてあります。

★は今期より強度の変更があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ 健康回廊 プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール
親子体操 9:15~10:15	ルーシーダットン 9:15~10:15	エアロピクスA 10:00~11:00	健康体操B 10:00~11:00	太極拳A 9:15~10:15	ペビママハッピーヨガ 9:50~10:50	ZUMBA E 10:00~11:00
健康体操A 10:30~11:30	ヨガ教室C 10:30~11:30	水中ウォーキング 10:30~11:30	アクア&ボクシング 11:00~12:00	託児付き産後ママリフレッシュ教室 10:30~11:30	ボクシング エクササイズB 11:15~12:15	らくらくヨガD 11:15~12:15
ZUMBA A 11:45~12:45	フィットネスフラA 12:00~13:00	ヨガ&ピラティスB 11:30~12:30	ZUMBA C 11:15~12:15	ZUMBA GOLD+ストレッチボール 11:45~12:45	らくらくヨガC 12:30~13:30	ヨガ教室G 12:30~13:30
らくらくヨガA 13:00~14:00	らくらくアクア 13:15~14:15	中級スイミング 13:00~14:00	初心者水泳教室 13:00~14:00	シェイプ&ボディメイク教室 12:30~14:00	シニアリフレッシュ教室 13:00~14:30	幼児E 35名 13:00~14:00
ヨガ教室A 14:15~15:15	無料体験 15:00 ヨガ&ピラティスA 14:30~15:30	中上級スイミング 14:00~15:00	ステップ 14:00~15:00	初級スイミング 14:00~15:00	アクアエクササイズB 13:45~14:45	ユニア初級G 50名 14:00~15:00
年中児・年長児 すこやかキッズ体操A 16:15~17:15	パワーヨガ教室 15:50~16:50	キッズA 40名 16:15~17:15	キッズダンス門 16:30~17:30	キッズダンス初級 17:45~18:45	キッズダンス上級A 45名 18:15~19:15	ユニア初級E 50名 16:15~17:15
小学生 キッズHIPHOP 17:45~18:45	ヨガ教室B 19:00~20:00	ピラティスA 19:00~20:00	アクアエクササイズ 19:00~20:00	ZUMBA D 19:00~20:00	らくらくヨガB 19:00~20:00	成人スイミング 19:15~20:15
フラダンス 20:10~21:10	ボクシング エクササイズA 20:10~21:10	ヨガ教室D 20:10~21:10	エアロピクスB 20:10~21:10	ヨガ教室F 20:10~21:10		

※月曜日開催の教室は、休館日の関係上、期ごとに回数が変動します。今期は10回開催となります。

※教室名が同じものは便宜上、教室名の後にアルファベットを入れてあります。

★は今期より強度の変更があります。

はじめませんか?

ダイエットや健康維持に!
アクア&ボクシング
大人のためのダンスエクササイズ
お子さまにオススメ!キッズダンス入門
キッズダンス初級

月	火	水	木	金	土	日
4	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
5				1	2	3
4				4	5	6
11	12			7	8	9
18	19	20	21	13	14	15
25	26	27	28	16	17	18
29	30			22	23	24
6				1	2	3
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

プール教室 幼児から高齢者、また、初心者から上級者まで、あらゆる人々を対象にそれぞれ楽しく受講できるよう、同一メニューでもレベルに合わせたクラス分けで、きめ細かな教室を開催しています。

クラス	曜日	対象	定員	強度	内容	料金
大人水泳教室・水中運動教室	水中ウォーキング	火	対象は全ての教室で中学生以上	45名	泳げない方、膝や腰に不安のある方、体力に自信のない方、水の浮力や抵抗を利用して楽しく体力UPを目指す教室です。	12回 15,000円
	中級スイミング	火		15名	四泳法が泳げる方を対象に基礎技術を確認しながらレベルUPを目指します。通常のレッスンでは50m単位で泳ぐ練習も行います。	12回 15,000円
	中上級スイミング	火		15名	四泳法が泳げる方を対象にフォーム修正やフォーミングを行います。個人メドレー(1M100m)やインターバルトレーニングも練習していきます。	12回 15,000円
	アクアエクササイズ(A・B)	火		30名	主に音楽に合わせて水中でリズミカルにエアロビクスを行います。シェイプUPや健康的な体づくりを目指す方向けです。	12回 15,000円
	アクア&ボクシング	水		30名	初めての方、リハビリで運動する方にもオススメの教室です♪水中で音楽に合わせて楽しめる有酸素運動です。水の抵抗や水圧を利用して心肺機能・筋肉持久力・柔軟性も向上させることができます。	12回 15,000円
	初心者水泳教室	水		15名	呼吸の仕方や潜る・浮くなどの水慣れから泳法の基本動作を練習して、プールの端から端まで(25m)泳くことを目標します。	12回 15,000円
	初中級スイミング	水		15名	クロールと平泳ぎを中心に四泳法の基礎から練習します。体力をつながりながらきれいなフォームで泳ぐことを目標にするクラスです。	12回 15,000円
	初級スイミング	木		30名	あまり泳げない方や苦手な方、健康増進を目指す方を対象に、四泳法の初歩を習得する教室です。	12回 15,000円
	成人スイミング	金		30名	初級から中級を対象に、四泳法の基礎技術の習得とレベルUPを目指す方向けの教室です。	12回 15,000円
	シニアスイミング	木		30名	シニア層の泳ぐことが苦手な方も、楽しく泳げるようになるコースです。無理なく健康づくりを兼ねた方向けの教室です。	12回 15,000円

クラス	曜日	対象	定員	内容	対象級	料金
子ども水泳教室	幼児スイミング(A~E)	火~土	満3才以上の未就学児	水が怖いお子様から対象とした教室です。水慣れを中心にバタ足、クロール(息継ぎなし)までを泳げるよう練習する教室です。	カメ級~12級	12回 15,000円
	キッズスイミング(A~B)	火・木		水が怖いお子様から対象とした教室です。水慣れからクロール(息継ぎなし)までを泳げるよう練習するクラスです。級が上がるにつれて水深の深いプールで練習をしていきます。	カメ級~12級	12回 15,000円
	ジュニアスイミング初級(A~I)	火~土		水が怖いお子様から対象とした教室です。水慣れ(初心者)からクロール(息継ぎあり)・背泳ぎ(各25m)までの泳法習得を目指すクラスです。	カメ級~9級	12回 15,000円
	ジュニアスイミング中級(A~C)	火・木		息継ぎなしでクロールが10m以上泳げるお子様を対象とした教室です。クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(各25m)の四泳法の習得を目指すクラスです。▲(12歳以下と6歳以上のクラスはありません)	11級~7級	12回 15,000円
	ジュニアスイミング上級(A~B)	水・金		クロール(息継ぎあり)・背泳ぎが25m以上泳げるお子様を対象とした教室です。平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー・泳力アップを目指すクラスです。▲(9歳以下のクラスはありません)	8級~1級	12回 15,000円

※げんき館の子ども水泳教室のお持ちの方は、申込時点での級に合った教室にご応募ください。(対象級参照)

※対象級以外のお申込みは、無効となります。げんき館進級基準・泳力早見表をご確認の上、お申込みください。

※幼児スイミングは、初日の時点で、3才以上でオムツが完全に取れているお子様が対象となります。

クラス	曜日	対象	定員	強度	場所	内容	料金

<tbl_r cells="8" ix="4" maxcspan="1"