

# 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	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 30名
4歳~6歳				
Bコース	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 30名
5歳~8歳				
Cコース	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。 更に4泳法を取得した後に個人メドレーにチャレンジし、 記録の向上を目指します。	各曜日 30名
小・中学生				
Dコース	月・木	19:00~ 20:00	4種目習得した子ども達専用コース。記録会に参加し、 記録向上を目指します。スポーツマンとしてのマナーを 養います。	各曜日 15名
4泳法修了者				

## 東京ドームグループ 子どもフール教室 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					
	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	1:08.0	1:12.5	1:16.5	33.0	284	/
	4級	1:03.0	1:07.5	1:11.5	31.0	266	
	3級	59.0	1:03.5	1:07.5	29.0	251	
	2級	56.0	1:00.5	1:04.5	28.0	240	
	1級	53.0	57.5	1:01.5	27.0	229	

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	50.0	54.5	58.5	26.0	218	2:05
9級	48.0	52.5	56.5	25.0	210	2:00
8級	46.0	50.5	54.5	24.0	202	1:55
7級	44.0	48.5	52.5	23.0	194	1:50
6級	42.0	46.5	50.5	22.0	186	1:45
5級	39.0	43.5	47.5	(50M) 44.0	/	(200M) 3:40
4級	37.0	41.5	45.5	(50M) 41.0		(200M) 3:25
3級	35.0	39.5	43.5	(50M) 38.0		(200M) 3:15
2級	33.0	37.5	41.5	(50M) 36.0		(200M) 3:05
1級	31.0	35.5	39.5	(50M) 34.0		(200M) 2:55