

# スイミングスクール案内

## 《コース・料金のご案内》

◎水慣れ～バタフライ コース／1回 60分

◎学童中級コース／1回 60分

(料金) 入会金 6,600円(税込) 本体価格 6,000円

事務手数料 3,300円(税込) 本体価格 3,000円

※WEB入会されますと、入会金・事務手数料は 0円となります。

月謝	週1回	7,480円	本体価格 6,800円
		(土曜クラス) 7,700円	本体価格 7,000円
	週2回	9,680円	本体価格 8,800円
		(土曜クラス含む) 9,900円	本体価格 9,000円
	週3回	12,100円	本体価格 11,000円

### ●会費について

月会費の引落日は毎月、当月26日となり、所定口座より引き落としとなります。

### ●練習回数について

練習回数は、各コースとも年間44回となっております。

月々の練習回数はコースによって異なる場合がございます。スケジュール表をご確認ください。

### ●振替練習について 【振替期間:当月、翌月内 振替回数:月の練習回数】

理由を問わず 練習を欠席する場合または欠席した場合他の曜日へ練習日の振替が可能です。お申し込みはWEBにてご予約下さい。(電話予約不可)

※コースにより振替人数に制限がございますのでお早めにご予約ください。

※平日コースの方は、土曜日コースに振替出来ません。

土曜日クラスはどこでも振替可能。

※テスト日の振替でも練習日に振替が可能です。練習日をテスト日に振替えた場合テストを受講することはできません。

### ●進級テストについて

毎月 最終練習週に進級テストを行います。進級テストに合格すると合格証の発行と館内に合格者発表として写真付きで掲示を行います。(写真不要の場合は申請をお願いします。)

◆入会者は、学童コース・幼稚園コースとも0級からのスタートとなります。

ただし、他のスイミングスクール等で練習していたお子様は1回目の練習時に泳力チェックを行い、級を判定します。テストは担当コーチが合格を判定致します。

テスト時はスクールチェック表をお渡します。よく出来た項目に○が付きます。

全ての項目に○が付くと合格となります。

### ●退会について

退会される月の末日までに退会届をスクールフロントまでご提出ください。

※WEBでも退会手続きが可能です。1Fフロントでも承ります。

## ●休会について

休会される月の前月末日までに休会届をスクールフロントまでご提出ください。  
休会月の会費は、1ヶ月1,100円(税込)となります。  
※WEBでも退会手続きが可能です。1Fフロントでも承ります。

## ●コース変更について

コース変更される月の前月末日までにコース変更届をスクールフロントまでご提出ください。 ※WEBでも退会手続きが可能です。1Fフロントでも承ります。

## ●住所変更について

住所、電話番号等が変更になりましたら わかった時点でWEBで住所変更をお願いいたします。

※各種届け出については、電話やメール、口頭での受付は一切行っておりません。

### 《スイミング時間割》

対象		曜日	コース 記号	時間	入場時間	月謝制
3歳～ 中学生年生	水慣れ～ バタフライ 0級～10級	火	S11	15:30～16:30	15:20	
		水	S21			
		木	S31			
		金	S41			
		土	S51	11:15～12:15	11:05	
			S52	13:45～14:45	13:35	
		火	S12	16:30～17:30	16:20	
		水	S22			
		木	S32			
		金	S42			
土	S53	14:50～15:50	14:40			
6歳以上	学童中級 12級～10級	火	D1	17:30～18:30	17:20	
		水	D2			
		木	D3			
		金	D4			
		土	D51	10:00～11:00	9:50	
			D52	15:50～16:50	15:40	

※4泳法タイムアップクラスは別ガイドブックに記載

## 【ドゥのサービス システム】

### ●家族割制度について

お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんがドゥスポーツプラザ高崎記名式会員(法人会員は除く。)の方はお子様・お孫様のスイミング月会費を月額550円(税込)割引します。ご入会時にご申請ください。※スポーツクラブを退会されるとお子様・お孫様の月会費割引は自動的に終了となります。

●お子様のスイミング振替券でスポーツクラブを利用について

もしもスクールに通うお子様がお休みしても  
無駄なくご利用いただけるように

お子様がお休みしたスクール分で



**スポーツクラブ1回無料券**を差し上げます。

※スポーツクラブのご利用は 中学生以上となります。

※ご利用の際はスクールフロントにお申し出ください。

**過去3ヶ月分のお休みが対象**

スポーツクラブ1回無料券の有効期限は3ヶ月先の末日営業日まで。

## 進級基準（帽子）

### 水慣れ～バタフライ（Sコース）

※赤ワニ帽子までは1Fフロント スイムキャップがちゃで購入できます。  
 サイズはフリーサイズ（Lサイズのみ） 100円玉×5枚（500円）  
 ドゥ商品券はご利用いただけません。

級	帽子	進級基準
0級	ピンク	顔付け 3秒
22級	ピンク★	水潜り
21級	ピンク★★	水潜り 3秒
		立ち飛び込み
20級	赤	背浮き
19級	赤★	けのび
18級	黄色	けのびキック 幼児5M、学童 7M
17級	黄色★	背浮きキック 幼児7M、学童10M
16級	青	ノーブレクロール 8M
15級	水色	クロール 12.5M
14級	水色★	クロール 25M
13級	オレンジ	背泳ぎ 25M
12級	緑	平泳ぎキック 25M
11級	緑★	平泳ぎ 25M
10級	白	バタフライ 25M

### 平泳ぎキック～バタフライ（Dコース）

級	帽子	進級基準
12級	緑	平泳ぎキック 25M
11級	緑★	平泳ぎ 25M
10級	白	バタフライ 25M

### 個人メドレー～4種目タイムアップ（E・Hコース）

級	帽子	進級基準
9級	赤ワニ	個人メドレー100M 2分45秒以内
8級	赤ワニ	個人メドレー100M 2分30秒以内
7級	黒ワニ	4種目タイムアップ

※尚、黒ワニ以上は帽子は自由となります。

※黒ワニは2Fスクールフロントで販売しております。

## 練習用品について

### 1. 水着

スクール指定の水着はございませんが、競泳用水着をおすすめします。



### 2. スイムキャップ

全員スイムキャップを着用する事になっております。

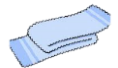
級によって色分けされておりますので、級指定の色のキャップを着用ください。

### 3. スイミングゴーグル

20級より使用可能となります。ひとりで着脱できるようお願いいたします。

### 4. バスタオル

更衣ロッカーを出た所にバスタオル入れを用意しておりますので、着替え後はタオルをそちらまでお持ちください。



※忘れ物をしないようご注意ください。

※忘れてしまった場合はレンタルがございますので、フロントにお声がけください。

※すべての持ち物には、必ず名前(フルネーム)をご記入ください。名前があると戻ってくる確率が高くなります。(忘れ物は3ヶ月保管後、処分させていただきます。)

## 練習の順序

### ★練習に来たとき

1. 入場受付開始時刻は各コースによって異なります。  
それまでは、フロントの前で静かに待ちましょう。
2. 会員証をカードリーダーに通し、その場で入場確認を行います。会員証を忘れた場合は必ずフロントに申し出てください。(紛失した場合は再発行となり、有料540円となります。)

靴は下駄箱か袋に入れてロッカーにしまいましょう。

3. 貴重品を持っている場合は必ずフロントに預けましょう。  
(貴重品は持ってこないようにしましょう。)
4. ロッカー室に入ったら、脱いだ服や持ち物・靴を入れて、しまいましょう。
5. 着替えが終わったら、バスタオルを持って、シャワーホールへ行き、バスタオル入れにタオルを入れ、コーチの指示があるまで待ちましょう。

### ★練習中

1. コーチの指示で体操、シャワーを済ませてから練習に入ります。
2. 練習時はコーチの指示に従いましょう。(練習中、コーチの指示に従わない時は退場してもらったことがあります。)
3. トイレに行くときは、必ずコーチに伝えてから行くようにしましょう。

### ★練習が終わったら

1. プールから上がったら、うがい・洗眼をしシャワーを浴びて採暖室に入り、身体や髪をよくふいてからロッカーにいきましょう。
2. 忘れ物がないか良く確認をして退出しましょう。

# 諸注意

1. 水泳指導については、担当コーチの指導員にお任せください。責任をもって指導いたします。
2. より良い指導をする為には、より多くの情報が必要です。お子様の日常生活等で気付いた事やご意見、ご質問がございましたら担当のコーチにお話してください。
3. 練習前の食事は1時間前までに済ませてください。おやつも消化の良い物にしてください。
4. 特に幼稚園児は練習前に用便を済ませてください。
5. 練習時間内であれば、遅れても練習ができます。
6. 病気、その他の理由で練習を欠席される場合はご連絡ください。
7. 館内での写真撮影はご遠慮ください。

## 特に注意してほしいこと

1. 駐車場内は非常に危険ですので、十分ご注意ください。
2. 貴重品(ゲーム・カード類)は持ってこないようにしましょう。
3. プールサイドは走らないようにしましょう。(転倒する危険があります。)
4. ロッカー室は、みんなが交代で使う場所です。きれいに使いましょう。
5. 靴や荷物はロッカーの中におしまいください。取り違え等ございましたも当スクールでは一切の責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。
6. 持ち物にはすべてお名前を、フルネームでお書きください。

## 観覧席を皆様に快適にご利用いただくために、以下の事項をお守りください

- ☆写真・ビデオ・携帯での撮影は禁止となります。
- ☆混雑時は、ゆずり合ってご利用いただきますようお願い致します。





# 進級基準



## <水慣れ～バタフライコース>

級	習得目標	クリアー条件
0級	顔つけ3秒	※顔全体を水につけることができる。 ※3秒がまんできる。 ※目は閉じていても良い。
21級	水慣れ (水潜り・立ち飛び)	水潜り ※鼻・口から息を吐くことができる。 ※目を開けて3秒水に潜ることができる。
		立ち飛び ※プールサイドから水中に足から飛び込むことができる。 ※怖がらずに先生の合図で飛び込むことができる。
20級	背浮き	※両手で壁を押してスタートができる。 ※スタート後、体の力を抜いて水平な浮き身をとることができる。(ひとりで浮ける) ※顎を引いて水中に潜り、両足が床についてからスムーズに立つことができる。
19級	けのび	※水中に頭を入れてから、両手で壁を押してスタートができる。 ※スタート後、体の力を抜いて水平な浮き身をとることができる。(ひとりで浮ける) ※両手を前から後ろへかきながら、両足が床についてからスムーズに立つことができる。
18級	けのびキック ※幼児5M 学童7M	※水中に頭を入れてから、両手で壁を押してスタートができる。 ※キックは足の力が抜けた状態で、腿から大きくリズムカルに動かすことができる。
17級	背浮きキック ※幼児7M 学童10M	※両手で壁を押してスタートし、水平姿勢を保つことができる。 ※足の力が抜けた状態で、腿からリズムカルに動かすことができる。 ※呼吸が正しくできる。(鼻から吐き、口で吸う) ※進みの良いキックが10Mできる。
16級	ノーブレイクロール8M	スタート ※オーバーハンドスタートでスタートができる。
		キック ※進みが良く、リズムカルに動かすことができる。
		手 ※手の平で後方へ水を押すことができる。 ※水を押した後、大きく腕を回し、指先から前方へ入水することができる。
		泳力 ※練習中に8Mを何度も泳ぐことができる。 ※進みの良いノーブレイクロールを8M泳ぐことができる。
15級	クロール12.5M	呼吸 ※頭を起さずに、横を向いて呼吸する事ができる。 ※水中でしっかり息を吐くことができる。 ※伸びをとって泳ぐことができる。
		泳力 ※12.5Mリズム良く、何度も泳ぐことができる。
14級	クロール25M	呼吸 ※頭を起さずに、横を向いて呼吸することができる。 ※水中でしっかり息を吐くことができる。 ※伸びをとって泳ぐことができる。
		泳力 ※25Mリズム良く、何度も泳ぐことができる。
13級	背泳ぎ25M	スタート ※両手を頭の方へ振り上げながら壁を蹴り、身体を伸ばした状態から片手のかき出しから泳ぎ始めることができる。
		キック ※進みがよく、リズムカルに動かすことができる。
		手 ※手の平で後方へ水を押すことができる。 ※水平姿勢を保って泳ぐことができる。
		泳力 ※キック・手・呼吸が止まらずにバランス良くリズムカルに泳ぐことができる。
12級	平泳ぎキック25M	※ビート板を持ち水中からスタートし、足首・膝を曲げて左右対称に動かすことができる。 ※一けりに一回のタイミングで呼吸をすることができる。 ※常に力の入らない姿勢を保つことができる。
11級	平泳ぎ25M	スタート ※一かき一けりから始めることができる。
		手 ※一かき毎に伸びをとり、手を大きくかきすぎないで動かすことができる。
		泳力 ※伸びをとることができる。 ※キック・手・呼吸のタイミングをとることができる。
10級	バタフライ25M	キック ※両足を揃え、膝・足首を柔らかく使いリズム良く動かす事ができる。
		手 ※手の平で最後まで水を押すことができる。 ※手の戻しは左右対称に横から大きく戻すことができる。
		泳力 ※一かきに二回のキックのタイミングで泳ぐことができる。 ※二かきに一回のタイミングで呼吸ができる。



# 進級基準



## <学 童 中 級 コース>

級	習得目標	クリアー条件
12級	平泳ぎキック25M	※ビート板を持ち水中からスタートし、足首・膝を曲げて左右対称に動かすことができる。 ※一けりに一回のタイミングで呼吸をすることができる。 ※常に力の入らない姿勢を保つことができる。
11級	平泳ぎ 25M	スタート ※一かき一けりから始めることができる。
		手 ※一かき毎に伸びをとり、手を大きくかきすぎないで動かすことができる。
10級	バタフライ25M	泳力 ※伸びをとることができる。 ※キック・手・呼吸のタイミングをとることができる。
		キック ※両足を揃え、膝・足首を柔らかく使いリズム良く動かす事ができる。
		手 ※手の平で最後まで水を押すことができる。 ※手の戻しは左右対称に横から大きく戻すことができる。
9級	個人メドレー100M (ターン)	泳力 ※一かきに二回のキックのタイミングで泳ぐことができる。 ※二かきに一回のタイミングで呼吸ができる。
		※ターンはしっかり体一つ潜って伸びをとることができる。
		Fly→Ba ※両手タッチ後、両手を上げて潜り、片手を下ろしてから泳ぐことができる。
		Ba→Br ※片手タッチをした後、潜ってけのび姿勢をとり、一かき一けりを水中で行って泳ぐことができる。
		Br→Fr ※両手タッチをした後、潜ってけのび姿勢をとってから泳ぐことができる。
		※合格目安タイム：2分45秒
8級	個人メドレー100M (泳力アップ)	※全てのターンをスムーズに行うことができる。
		※合格目安タイム：2分30秒

ドウ・スイミングスクール高崎 ・027-327-0748



LINE 公式アカウント

# 友だち 募集中

@dotakasaki-kids

うれしい情報をLINEでお届け!

今後、お知らせはプリント形式の用紙配布ではなく、公式LINEで配信いたします。  
プリントをご希望の方は各フロントにお申し出ください。



未進級者フォロー練習会やイベント情報など皆様にお得な情報配信を行います。また、出席毎に来店ポイントもたまります。

©LINE

## WEB入会登録

WEB上で簡単に入会登録が可能です!



WEB入会特典



**事務手続き手数料**

**0円!**

◆WEB入会登録完了後、「アカウント登録」をしておく  
と各種諸届受付・レッスン予約などが行えますので  
是非ご登録のほど、よろしく願いいたします。

お問い合わせはこちら  
Tel: 027-328-7430

**ドウスポーツアカデミー 高崎24**



# ドゥ・スイミングスクール

TEL 027-327-0748