スイミングクラス実施日

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	対象
9:30-10:30					無級～8級	無級～14級	3歳半～中学生
10:30-1130					17級～特5	17級～特5	
14:30-15:30					無級～14級		
15:30-16:30		無級～14級		無級～14級	無級～8級		
16:30-17:30	無級～8級	無級～8級	無級～8級	無級～8級	13級～5級		
17:30-18:30	13級～5級	13級～5級	13級～5級	13級～5級			

進　級　基　準

			級	テスト項目	目標
水慣れ	たまご		24	水中歩行・バブリング・顔付け（3秒）	泣かずにひとりで練習に参加できる
	ひよこ		23	もぐり５秒・伏し浮き３秒	水への恐怖心除去
けのび・キック	あひる		22	けのび５Ｍ（幼児３Ｍ）	浮き身の姿勢と壁キックの習得
	めだか		21	ボビング５Ｍ（幼児３Ｍ）	呼吸動作と水中バランスの向上
	おたまじゃくし		20	背面けのび５Ｍ（幼児３Ｍ）	背面での恐怖心除去
	かえる		19	グライドキック８Ｍ	バタ足キック習得
クロール	きんぎょ		18	ノーブレクロール８Ｍ	手回し動作の習得
	らっこ		17	クロール１２．５Ｍ	クロールの呼吸動作の習得
	いるか		16	クロール２５Ｍ	完泳
背泳ぎ	しゃち		15	背泳ぎキック２５Ｍ（ストリームライン）	背泳ぎキックの習得
	くじら		14	背泳ぎ２５Ｍ	手回し動作の習得と完泳
平泳ぎ			13	顔付け平泳ぎキック２５Ｍ　（ビート板あり） ※３回キック１回呼吸	キックと呼吸動作の習得
			12	平泳ぎ１２．５Ｍ　※２回キック１回呼吸	
			11	平泳ぎ２５Ｍ	手回し動作の習得と完泳
バタフライ			10	バタフライキック２５Ｍ　※４回に１回	バタフライキックの習得
			9	バタフライ１２．５Ｍ（呼吸あり）	手回し動作の習得とキック力向上
			8	バタフライ２５Ｍ（呼吸あり）	呼吸動作の習得と完泳
個人メドレー			7	個人メドレー１００Ｍ	完泳
中級 （タイム制）			6	クロール２５Ｍ	完泳と基準タイムの突破
			5	背泳ぎ２５Ｍ	
			4	平泳ぎ２５Ｍ	
			3	バタフライ２５Ｍ	
ターン			2	４種目のターン	クイックターン・タッチターン
上級 （タイム制）			1	クロール５０Ｍ	完泳と基準タイムの突破
		特1		背泳ぎ５０Ｍ	
		特2		平泳ぎ５０Ｍ	
		特3		バタフライ５０Ｍ	
		特4		個人メドレー１００Ｍ	持久力、スピード、泳法技術の向上
		特5以上		個人種目１００Ｍ	

GOLD'S GYM KIDS 料金表

ジュニアスイミングスクール

週1回：6，490円（税込）
週2回：8，030円（税込） ※同レベル内で選択

時間＼曜日	火	水	木	金	土	日	対象
9:30-10:30					土1（無級-8）	日1（無級-14）	3歳半～中学生
10:30-11:30					土2（17-特5）	日2（17-特５）	
14:30-15:30					土3（無級-14）		
15:30-16:30		水1（無級-14）		金1（無級-14）	土4（無級-8）		
16:30-17:30	火1（無級-8）	水2（無級-8）	木1（無級-8）	金2（無級-8）	土5（13-特5）		
17:30-18:30	火2（13-特5）	水3（13-特5）	木2（13-特5）	金3（13-特5）			

（　　）内は受講可能級

体育スクール

週1回：6，490円（税込）　　週2回：8，030円（税込）

コース名	時間	対象	週1回	週2回
幼児コース	15:45～16:35	4歳児～6歳児	水・木	［水・木］
児童Aコース	16:45～17:45	6歳児～小学6年生		
児童Bコース	17:50～18:50			

アクアベビークラブ

週2回フリー出席制：5，940円（税込）

コース名	時間	対象	曜日
週2回コース	10:15～11:00	保護者同伴の生後6ヶ月～3歳児半（お母様又はお父様）	水・金

キッズバレエ

～伊達バレエ団～
・Aコース：7，040円（税込）
・Bコース：7，590円（税込）

コース名	時間	対象	曜日
キッズバレエA	14:00～15:00	4歳児～小学1年生	土
キッズバレエB	15:10～16:30	小学生	

キッズチア・ジャズダンス

～ KEIKO DANCE SCHOOL ～
・A・B1コース：6，160円（税込）
・B2コース：6，930円

コース名	時間	対象	曜日
Aコース	16:30～17:30	4歳児～小学1年生	金
B1コース	17:35～18:35	小学生	
B2コース	18:40～19:50	小学生・中学生	

空手スクール

～ 正道会館 ～
・週1回コース：5，500円（税込）

コース名	時間	対象	曜日
週1回コース	17:30～19:00	4歳児～小学6年生	水

キッズ・ジュニアダンス

～ エイベックス・ダンスマスター ～
・入会登録料：11，000円（税込）
・HIPHOPリトル：7，700円(税込)
・HIPHOPキッズ：8，250円(税込)
・K-POPレギュラー：8，800円(税込)

コース名	時間	対象	曜日
HIPHOPリトル	15:30～16:30	4歳児～未就学児	日
HIPHOPキッズ	16:45～17:45	小学生	
K-POPレギュラー	18:00～19:00	小・中学生	

スポーツ保険：年1回　4月～翌3月まで　1，000円（税込）

宮崎県宮崎市新別府町江口862-1　イオンモール宮崎1階　ゴールドジムイオンモール宮崎　TEL　0985-32-2525