

2022年  
8月  
開講

# 厚別温水プール 令和4年度第2期 成人・ゆったり・泳法別 受講生募集

- 申込期間** 7月2日（土）～7月11日（月）
- 申込方法** WEB、電話、窓口のいずれかでお申込みください。  
【WEB】申込期間中24時間申込み可能（7月2日9:00から7月11日23:59:59まで）  
【電話・窓口】9:30～20:00
- 抽 選** 7月15日（金） ※コンピューターによる自動抽選  
【WEB】抽選結果をメールで通知します。  
【電話・窓口】抽選終了後、落選された方へのみ7月20日（水）までにお電話でご連絡いたします。  
※個別の当選確認のお問い合わせには応じることができませんのでご了承ください。
- 追加申込** 7月24日（日）9:30～【先着順】※24日は電話受付のみ（20:00まで）  
7月25日（月）以降は窓口でも受け付けいたします。（9:30～20:00）  
※追加募集の際は、WEBからのお申込みは受け付けておりませんのでご注意ください。  
※定員に空きがあるコースのみ追加申込を受け付けいたします。  
※空きコースは準備が整い次第厚別温水プールHPトピックスに掲載予定です。
- 納入について** ◆WEB申込で当選された方  
【納入期限】8月10日（水）まで ※当選メールが届き次第納入手続きが行えます。  
【納入方法】クレジットカード決済／コンビニ決済 ※受付窓口での現金納入はできません。  
8月10日までに当選メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、  
「クレジットカード決済」「コンビニ決済」いずれかの決済方法にてお支払いください。  
・ご利用いただけるクレジットカード：VISA, MasterCard, JCB, American Express, Diners Club  
・ご利用いただけるコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン
- ◆電話・窓口でお申込みの方  
【納入期間】7月27日（水）～8月10日（水）  
【納入方法】現金のみ（受付窓口） ※クレジットカード/コンビニ決済はできません。  
※ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院・海外旅行等）で納入期間内にお支払いができない場合は当館までご連絡ください。連絡なく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

## ◆日程表の確認方法◆

- ①札幌市スポーツ協会HP ⇒ **【管理施設】** から **厚別温水プール** を選択
- ② **【教室情報】** を選択（スマートフォン版では右上の **【MENU】** を押すと出てきます。）
- ③受講する教室の **【▷日程表】** をクリックすると、ご覧いただけます。



厚別温水プール 011-896-1861

004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条6丁目3-1

札幌市温水プール指定管理者  
一般財団法人 札幌市スポーツ協会  
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■開館時間 10:00～21:00  
■休館日 第4月曜日（整備日）  
■駐車場 約55台



## お申込みにあたっての注意事項

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
- 教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。
- 交通事情等の理由により受講できない場合は返金の対象となりません。
- 申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。）
- 教室開始後に泳力が満たない事が判明した場合、レベルの移動、空きがない時は教室の受講をご遠慮いただくことがございます。
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円（開講前含む）を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- お申込みは、種目「成人・ゆったり」「泳法別」が異なる場合のみ重複申込みが可能です。また、成人コースとゆったりコースは同一種目とみなします。なお、抽選終了後は空きがある場合のみ同一種目でも重複申込みが可能です。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者の皆様にご協力いただきたい内容（新型コロナウイルス感染症対策について）を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、お申込みください。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
  - ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
  - ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
  - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認。
- また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

- 入館時に検温を実施しております。体温が37.5℃以上の場合、当日の受講をお断りする場合がございます。
- 更衣室において、3密回避のため利用人数を制限しております。
- 可能な限り衣服の下に水着を着用のうえ、ご来館くださるようお願いいたします。
- 教室終了後はシャワーを浴びて、指導員の指示があるまで更衣室へは入らないでください。
- 更衣室内の混雑状況により、表記の教室終了時間より早く終了する場合がございます。
- プールアリーナ以外では、身体的距離の確保（2m以上）ができない場合はマスクを着用してください。
- 採暖室をご利用中の会話は禁止いたします。また、短時間でのご利用と咳エチケットにご協力ください。
- ドライヤーをご利用の際は、会話はお控えください。また、短時間でのご利用にご協力ください。

### 【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認くださいようお願いいたします。

## 教室申込みはWEBが便利

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でお申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です！
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！



受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。



## 成人 対象：16歳（高校生）以上の方

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	受講料（円）							
							一般	65歳以上	障がいのある方					
1	レベル1・2・3B	火	10:10 ~ 11:00	10	14	8/23~11/22	6,930	6,240	5,540					
2	レベル1・2・3		19:00 ~ 19:50											
3	レベル3	木	11:45 ~ 13:05		13	8/18~11/17	8,440	7,590	6,750					
4	レベル4A	水	10:15 ~ 11:35											
5	レベル4B		19:00 ~ 20:20											
6	レベル4C	木	10:15 ~ 11:35											
7	レベル5A	水	10:15 ~ 11:35											
8	レベル5B	月	11:40 ~ 13:00							9	8/29~11/21	5,840	5,260	4,670
9	レベル5C	木	10:15 ~ 11:35							13	8/18~11/17	8,440	7,590	6,750
10	レベル5D	金	10:15 ~ 11:35											
16	レベル5G		19:00 ~ 20:20											
13	レベル6A	火	10:30 ~ 11:50							14	8/23~11/22	9,090	8,180	7,270
14	レベル6B	木	19:00 ~ 20:20		13	8/18~11/17	8,440	7,590	6,750					
15	レベル6C	金	10:15 ~ 11:35							8/19~11/18				

## ゆったり 対象：16歳（高校生）以上の方

21	レベル3A	火	11:10 ~ 12:30	10	14	8/23~11/22	9,090	8,180	7,270
22	レベル3B		12:40 ~ 14:00						
23	レベル3C	水	11:45 ~ 13:05		13	8/24~11/16	8,440	7,590	6,750
24	レベル4A	火	12:00 ~ 13:20		14	8/23~11/22	9,090	8,180	7,270
25	レベル4B	水	13:15 ~ 14:35		13	8/24~11/16	8,440	7,590	6,750
26	レベル4C	金	11:45 ~ 13:05						
28	レベル5A	木	11:45 ~ 13:05						
29	レベル5B	金	11:45 ~ 13:05						
32	レベル5C	水	11:45 ~ 13:05						
						8/24~11/16			

※体力的・年齢的に自信のない方、水泳をゆっくり習得したい方には、「ゆったり」をおすすめいたします。

## 泳法別 対象：16歳（高校生）以上の方

40	はじめての平泳ぎ	月	11:30 ~ 12:20	10	9	8/29~11/21	4,460	4,010	3,560
41	はじめてのバタフライ		12:30 ~ 13:20						
46	はじめてのバタフライB		13:30 ~ 14:20						
42	バタフライ		13:10 ~ 14:00						
43	4泳法	土	17:30 ~ 18:50		14	8/20~11/19	9,090	8,180	7,270
44	クロール・背泳ぎ		19:00 ~ 20:20						

※表記時間は、実際の入水時間の目安となります。用具の消毒・更衣室・シャワーの混雑回避等のため、終了時間が多少前後する場合がございます。

## 泳力基準表

成人・ゆったり		
種目	対象泳力	目標
レベル1	はじめて水泳を習う方	けのび5m、グライドキック7m、背浮き、板キック12.5m
レベル2	けのび5m、グライドキック7m、背浮き・板キック12.5mができる方	板キック25m、面かぶりクロール10m、背面キック12.5m
レベル3	板キック25m、面かぶりクロール10m、背面キック12.5mができる方	クロール・背泳ぎ各25m
レベル4	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
レベル5	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m、バタフライ25m
レベル6	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方	4泳法の泳力向上、200m個人メドレー
泳法別		
はじめての平泳ぎ	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	平泳ぎ25m
はじめてのバタフライ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	バタフライ25m
バタフライ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ・バタフライ各25m泳げる方	バタフライ50m
クロール・背泳ぎ	板キック25m、面かぶりクロール10m、背面キック12.5mができる方	クロール・背泳ぎ各50m
4泳法	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ・バタフライ各25m泳げる方	個人メドレー100m

## 利用料金表

区分	当日券	回数券 (6枚綴り)	1か月券
一般	580円	2,900円	5,800円
高校生	280円	1,400円	2,800円
高齢者	140円	700円	1,400円

※教室（多目的室で行うフィットネス教室を除く）を受講される方は、毎回施設利用料とロッカー使用料が必要です。

※券売機にて、ロッカー用コイン引換券を購入し、受付窓口で専用コインと交換してください。

※障がい者手帳をお持ちの方は、受付で手帳をご提示いただくと、施設利用料が免除されます。

2022年  
8月  
開講

# 厚別温水プール 令和4年度第2期 少年少女・幼児水泳教室 受講生募集

- 申込期間** 7月2日（土）～7月11日（月）
- 申込方法** WEB、電話、窓口のいずれかでお申込みください。  
【WEB】申込期間中24時間申込み可能（7月2日9:00から7月11日23:59:59まで）  
【電話・窓口】9:30～20:00
- 抽 選** 7月15日（金） ※コンピューターによる自動抽選  
【WEB】抽選結果をメールで通知します。  
【電話・窓口】抽選終了後、落選された方にのみ7月20日（水）までにお電話でご連絡いたします。  
※個別の当選確認のお問い合わせには応じることができませんのでご了承ください。
- 追加申込** 7月23日（土）9:30～【先着順】※23日・24日は電話受付のみ（20:00まで）  
※7月25日（月）以降は窓口でも受け付けいたします。（9:30～20:00）  
※追加募集の際は、WEBからのお申込みは受け付けておりませんのでご注意ください。  
※定員に空きがあるコースのみ追加申込を受け付けいたします。  
※空きコースは準備が整い次第厚別温水プールHPトピックスに掲載予定です。

## 納入について ◆WEB申込で当選された方

【納入期限】8月10日（水）まで ※当選メールが届き次第納入手続きが行えます。

【納入方法】クレジットカード決済／コンビニ決済 ※受付窓口での現金納入はできません。

8月10日までに当選メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」いずれかの決済方法にてお支払いください。

・ご利用いただけるクレジットカード：VISA, MasterCard, JCB, American Express, Diners Club

・ご利用いただけるコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

## ◆電話・窓口でお申込みの方

【納入期間】7月27日（水）～8月10日（水）

【納入方法】現金のみ（受付窓口） ※クレジットカード/コンビニ決済はできません。

※ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情（入院・海外旅行等）で納入期間内にお支払いができない場合は当館までご連絡ください。連絡なく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

## ◆日程表の確認方法◆

- ①札幌市スポーツ協会HP ⇒【管理施設】から 厚別温水プールを選択
- ②【教室情報】を選択（スマートフォン版では右上の【MENU】を押すと出てきます。）
- ③受講する教室の【▷日程表】をクリックすると、ご覧いただけます。



厚別温水プール 011-896-1861

004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条6丁目3-1

札幌市温水プールグループ指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第4月曜日（整備日）
- 駐車場 約55台



## お申込みにあたっての注意事項

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- 伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。
- 指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
- 教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。
- 交通事情等の理由により受講できない場合は返金の対象となりません。
- 申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。）
- 教室開始後に泳力が満たない事が判明した場合、レベルの移動、空きがない時は教室の受講をご遠慮いただくことがございます。
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円（開講前含む）を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- お申込みは1人1教室です。なお、抽選終了後は空きがある場合同一レベルのみ重複申込みが可能です。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者の皆様にご協力いただきたい内容（新型コロナウイルス感染症対策について）を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、お申込みください。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
  - ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
  - ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
  - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認。
- また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

- 入館時に検温を実施しております。体温が37.5℃以上の場合、当日の受講をお断りする場合がございます。
- 更衣室において、3密回避のため利用人数を制限しております。
- 可能な限り衣服の下に水着を着用のうえ、ご来館くださるようお願いいたします。
- 教室終了後はシャワーを浴びて、指導員の指示があるまで更衣室へは入らないでください。
- 更衣室内の混雑状況により、表記の教室終了時間より早く終了する場合がございます。
- プールアリーナ以外では、身体的距離の確保（2m以上）ができない場合はマスクを着用してください。
- 採暖室をご利用中の会話は禁止いたします。また、短時間でのご利用と咳エチケットにご協力ください。
- ドライヤーをご利用の際は、会話はお控えください。また、短時間でのご利用にご協力ください。

### 【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を講じた中での開催となります。教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認くださいませようお願いします。

## 教室申込みはWEBが便利

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でお申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です！
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！



受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。



# 少年少女

対象：小・中学生

## レベル1

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	受講料（円）	
							一般	障がいのある方
200	レベル1A	火	16:00 ~ 16:50	20	14	8/23~11/22	6,930	5,540
202	レベル1C		17:00 ~ 17:50					
204	レベル1E	水	16:00 ~ 16:50	10	13	8/24~11/16	6,440	5,150
206	レベル1G		17:00 ~ 17:50					
208	レベル1I	木	16:00 ~ 16:50	20	13	8/18~11/17	6,440	5,150
210	レベル1K		16:00 ~ 16:50					
212	レベル1M	金	17:00 ~ 17:50	10	13	8/19~11/18	6,440	5,150
218	レベル1S		18:00 ~ 18:50					
214	レベル1O	土	9:00 ~ 9:50	20	14	8/20~11/19	6,930	5,540

## レベル2

220	レベル2A	火	16:30 ~ 17:20	10	14	8/23~11/22	6,930	5,540
221	レベル2B		17:30 ~ 18:20					
222	レベル2C	水	16:30 ~ 17:20	10	13	8/24~11/16	6,440	5,150
234	レベル2O		17:30 ~ 18:20					
224	レベル2E	木	16:30 ~ 17:20	10	13	8/18~11/17	6,440	5,150
232	レベル2M		17:30 ~ 18:20					
226	レベル2G	金	16:30 ~ 17:20	10	13	8/19~11/18	6,440	5,150
227	レベル2H		17:30 ~ 18:20					
228	レベル2I	土	10:00 ~ 10:50	10	14	8/20~11/19	6,930	5,540
229	レベル2J (多目的P)	火	17:30 ~ 18:20					
230	レベル2K (多目的P)	水	16:30 ~ 17:20	10	13	8/24~11/16	6,440	5,150
231	レベル2L (多目的P)	木	17:30 ~ 18:20					

## レベル3

240	レベル3A (多目的P)	火	16:30 ~ 17:20	10	14	8/23~11/22	6,930	5,540
241	レベル3B (多目的P)	水	16:30 ~ 17:20					
243	レベル3D (多目的P)	木	16:30 ~ 17:20	10	13	8/24~11/16	6,440	5,150
244	レベル3E (多目的P)		16:30 ~ 17:20					
246	レベル3G (多目的P)	金	17:30 ~ 18:20	10	13	8/18~11/17	6,440	5,150
245	レベル3F (多目的P)		17:30 ~ 18:20					
245	レベル3F (多目的P)	土	10:30 ~ 11:20	10	14	8/19~11/18	6,930	5,540

## レベル4

260	レベル4A	火	16:00 ~ 17:20	10	14	8/23~11/22	9,090	7,270
261	レベル4B		17:30 ~ 18:50					
262	レベル4C	水	16:00 ~ 17:20	10	13	8/24~11/16	8,440	6,750
263	レベル4D		17:30 ~ 18:50					
264	レベル4E	木	16:00 ~ 17:20	10	13	8/18~11/17	8,440	6,750
265	レベル4F		16:00 ~ 17:20					
266	レベル4G	土	9:00 ~ 10:20	10	14	8/19~11/18	9,090	7,270

# 少年少女

対象：小・中学生

## レベル5

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	受講料（円）	
							一般	障がいのある方
270	レベル5A	火	17:30 ~ 18:50	10	14	8/23~11/22	9,090	7,270
272	レベル5C	金	17:30 ~ 18:50	20	13	8/19~11/18	8,440	6,750
273	レベル5D	土	10:30 ~ 11:50	10	14	8/20~11/19	9,090	7,270

## レベル6・7

280	レベル6・7A	水	17:30 ~ 18:50	10	13	8/24~11/16	8,440	6,750
281	レベル6・7B	木	17:30 ~ 18:50			8/18~11/17		
282	レベル6・7C	土	9:00 ~ 10:20		14	8/20~11/19	9,090	7,270

## 幼児

対象：5・6歳の未就学児（受講最終日まで左記の年齢になる方）

番号	コース名	曜日	時間	定員	回数	受講期間	受講料（円）	
							一般	障がいのある方
300	ペンギンA	火	15:00 ~ 15:50	8	14	8/23~11/22	8,010	6,410
302	ペンギンC	水	15:00 ~ 15:50	16	13	8/24~11/16	7,440	5,950
312	ペンギンM		17:00 ~ 17:50	8				
304	ペンギンE	木	15:00 ~ 15:50	16		8/18~11/17		
306	ペンギンG	金	15:00 ~ 15:50	8		8/19~11/18		
308	ペンギンI	土	10:00 ~ 10:50	16	14	8/20~11/19	8,010	6,410
310	ペンギンK		11:00 ~ 11:50					
321	イルカA	火	15:15 ~ 16:05	8		8/23~11/22		
323	イルカC	木	15:30 ~ 16:20		13	8/18~11/17	7,440	5,950
326	イルカF	土	9:00 ~ 9:50		14	8/20~11/19	8,010	6,410

※表記時間は、実際の入水時間の目安となります。用具の消毒・更衣室・シャワーの混雑回避等のため、終了時間が多少前後する場合がございます。

## 泳力基準表

少年少女水泳教室		
種目	対象泳力	目標
レベル1	はじめて水泳を習う方、 顔付け、けのび、背浮きを練習中の方	けのび5m、背浮き3秒、 板キック（顔上げ）7m
レベル2	けのび5m、背浮き3秒、 板キック（顔上げ）7mができる方	板キック（顔上げ・呼吸付）12.5m 面かぶりクロール6m、背面板キック12.5m
レベル3	板キック（顔上げ・呼吸付）12.5m 面かぶりクロール6m、背面板キック12.5mができる方	板付きクロール12.5m、 背面キック（気を付け）12.5m
レベル4	板付きクロール12.5m、 背面キック（気を付け）12.5mができる方	クロール・背泳ぎ各25m
レベル5	クロール・背泳ぎ各25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
レベル6	クロール・背泳ぎ各50m、 平泳ぎ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、 バタフライ25m
レベル7	クロール・背泳ぎ各75m、平泳ぎ50m、 バタフライ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各100m、 バタフライ50m、100m個人メドレー
幼児水泳教室		
ペンギン	はじめて水泳を習う方、 顔付け、けのび、背浮きを練習中の方	けのび、背浮き
イルカ	けのび・背浮きができる方	板キック（顔上げ）7m、グライドキック5m、 背面板キック7m