

ハリ－えいわスイミングスクール 入会のしおり



ハリ－えいわ
Holly EIWA 宝持会総合健康づくりセンター

〒577-0809 東大阪市永和2-1-30

電話:06-6722-6516

2016年3月改定

ハリーえいわスイミングスクールにご入会のお子さまならびに保護者各位

ごあいさつ

この度は、ハリーえいわスイミングスクールにご入会いただき、まことにありがとうございます。

当スイミングスクールでは、少人数制クラスを導入し、きめ細やかな指導による確かな水泳技術の向上を目指しています。

その中で、水泳の技術だけにとどまらず、『心と体の健康づくり』を目標に、心身共に成長していただける指導を心掛けていきます。お子さまに、ハリーえいわで学んでよかった、水泳が好きになったと思っていただけるようなスクールづくりを目指し、スタッフ一同努力して参ります。

これからご案内する内容をご理解いただき、有意義なスイミングライフをお過ごしください。なお、ご不明な点等ございましたら、お気軽にスタッフまでお尋ね下さい。

宝持会総合健康づくりセンター

ハリーえいわ
HOLLY EIWA 支配人

ハリーえいわスイミングスクールの特徴と指導方針

① 人数制限を行ってのレッスン

当スクールではレッスンの人数を制限させていただいています。人数を制限することで、水泳指導の質の向上、お子さまひとりひとりと深くコミュニケーションをとることが可能になります。我々コーチは水泳の話だけでなく、学校や友達といった日常生活についても話し合える『良き相談役』を目指します

② お子さまのやる気を大切に、考える力を育てます

『やらせる』ではなく、お子さま自身を『やる気にさせる』指導を行います。個々のレベルに応じた目標を設定し、どうすれば達成できるかをコーチと一緒に考え、自ら学ぶ力、考える力を育てます。例えば水やプールを怖がるお子さまに対しては、無理にプールに入れることはいたしません。お子さまの様子を見させていただいて、お子さま自身が『プールに入りたい』と思えるよう声かけ、指導を行います

③ 社会生活におけるルールや礼儀を大切にします

スイミングという集団学習を通して、チームワークや協調性を養っていきます。その中で、集団生活におけるルールや、マナーを学んでいきます。また『あいさつ』を徹底し、お子さまの年代にあった礼儀や周囲への感謝の心も育てていきます

④ お子さまの安全を第一に考えます

水泳は楽しいスポーツという反面、危険も伴います。そのため、お子さまの安全を最優先した授業を行います。安全管理はコーチだけに留まらず、監視スタッフも徹底して行います。お子さまの安全を考え、時には厳しく指導させて頂く場面もございます。その時ただ注意するだけでなく、なぜ注意されているか、なぜ危険かを伝え、今後どうすれば良いかをお子さま自身が理解できるよう指導します



スイミングスクール運営システム

1. 料金表

※料金はすべて税込

ベビースイミング キンダースイミング	フリー出席制
入会金	4,320円
事務手数料	1,080円
月会費	5,940円
年会費	3,240円

ジュニアスイミング	週1回コース	週2回コース
入会金	4,320円	4,320円
事務手数料	1,080円	1,080円
月会費	5,940円	7,776円
年会費	3,240円	3,240円

- 会員証再発行 540円
- ロッカーキー紛失 3,240円
- 曜日・時間変更手続き 540円 変更希望月の前月10日迄に変更届をご提出ください
- 休会手続き(1ヶ月) 1,080円 休会希望月の前月20日迄に休会届をご提出ください(最大6ヶ月)
- 退会手続き 無料 退会希望月の10日迄に退会届をご提出ください(在籍は月末迄)

※ 各種手続きはフロントにて書面での記入が必要になります

※ 入会時に必要なもの

- ① 入会金、事務手数料 ②月会費2ヶ月分 ③年会費 ④銀行届印、認印 ⑤銀行通帳

2. 指定用品について(ベビー、キンダー、ジュニアスイミング)

※料金はすべて税込

ベビー (任意)	水着	ベビーハーネスV M(80~90)	2,700円
		ベビーハーネスV L(90~100)	2,916円
		ベビーハーネスIV M・L(80~100)	3,456円
	スイムキャップ(ベビー耳付き)		1,080円
	スイミング用パンツ(おむつ) 3枚入り		389円
キンダー ジュニア	男子指定水着	100~140	2,592円
		S~2L	2,700円
		3L~6L	3,348円
	男子指定水着 ユニタード型	S~2L	3,240円
		3L~6L	4,510円
	女子指定水着	100~140	3,240円
		S~LL	3,348円
		3L~6L	4,860円
	女子指定水着 ユニタード型	S~2L	4,428円
		3L~6L	6,480円
	スイムキャップ(キンダー、ジュニア)		756円
	オリジナルバック		2,700円
進級ワッペン(ジュニア)		100円	
連絡ノート(ジュニア)		無料	

- 入会時に購入していただくもの(キンダー ジュニア)・・・水着、スイムキャップ
- **オリジナルバックの購入は希望者のみとなります**
- 進級ワッペンは、進級テストに合格することにご購入いただきます
- **ベビースイミングからキンダースイミングへ継続される方には、指定水着とキャップをプレゼント致します。**(その際6か月未満で退会される場合は、違約金3,240円頂戴いたします。)

※ ゴーグルの指定はございませんが、**ゴーグルの使用は、レッド6級(水なれ6級)合格後から使用可能になります。**ただし体質などのご都合により、それ以前の級においても使用可能な場合がございます。その際はコーチにご相談ください

3. スクール開校時間及び営業時間について

① ベビースイミング・キンダースイミング

曜日	ベビースイミング (0歳6ヶ月～2歳6ヶ月未満)	キンダースイミング (2歳6ヶ月～4歳の未就園児)
火	10:15～11:00	11:15～12:00
水	13:00～13:45	休校日
木	休校日	13:30～14:15
金	10:15～11:00	11:15～12:00
土	親子ベビー・親子キンダー 12:45～13:30	

上記の曜日全てで出席可能です(最大週4回 フリー出席制、欠席連絡不要)

- ・ スクールカレンダーに基づいてレッスンを行います
- ・ 休館日及びスクール休校日以外は、祝祭日でも通常どおり授業を行います

- ※ ベビースイミングは保護者様が補助者として一緒に入水して頂きます(ご両親、ご祖父母様など)
- ※ キンダースイミングは土曜日の親子キンダーのみ保護者様も一緒に入水して頂く必要があります。
- ※ ベビー、親子ベビー・親子キンダーに一緒に入水出来るのは、ご両親または18歳以上の方のみです。土曜日に関しては大人の方は最大2名までご入水いただけますが、ベビー・キンダー会員であっても大人の方以上にお子様が入ることはできません。
- ※ 一緒に入水される方が妊娠している場合や外傷がはいつている場合は、ご入水頂けません。

② ジュニアスイミング

曜日	時間	在籍可能会員
月～金	15:15～16:30	未就学児のみ(緑1級未満)
	16:30～17:45	未就学児～低学年まで(緑1級未満)
	17:30～18:45	未就学児(緑1級以上)、小学生
土曜日	10:15～11:30	未就学児～小学校低学年
	11:15～12:30	小学生
	13:30～14:45	全会員

- ・ スクールカレンダーに基づいてレッスンを行います
- ・ 休館日及びスクール休校日以外は、祝祭日でも通常どおり授業を行います
- ・ **緑1級以上のお子様は、平日17:30～18:45と土曜日該当時間のみ在籍可能です。**

施設営業時間

月曜日～金曜日・・・10:00～22:30 土曜日・・・10:00～21:00 日祝祭日・・・10:00～19:00

【休館日】 第1・3・5日曜日、施設指定日(夏期、年末年始)

※ お申込み、お問い合わせ等は上記営業時間内にお願いたします

利用案内

① 会員証について

- 会員証は、入館時に毎回必要になりますので紛失、破損等には十分ご注意ください
- 入退館の際は、カードリーダーを通していただきます
 - ※ その際、『ハリーコール』登録者には、確認メールを登録アドレスに自動転送いたします
- 会員証を紛失、破損した場合は、すみやかに再発行の手続きをお願いいたします(手数料540円)

② ハリーコールについて

- 希望される会員様には、『ハリーコール』のサービスを受けて頂けます
 - ※ メール受信の際に、必要な通信料等はお客様の負担になります
 - ※ 各携帯会社によって、メールの受信に若干の時間差が生じる可能性があります
 - ※ メールが届かない可能性がありますので、必ずドメイン指定をおこなってください。
 - ※ お客様のメールアドレスによっては、受信できない可能性があります。予めご了承ください

③ 欠席について(ジュニアスイミング)

- **欠席の際は必ずレッスン開始までに、電話もしくは直接ご連絡をお願い致します**
- **長期欠席及び休会の際はフロントまで直接お越しください(休会手数料・・・1ヶ月につき1,080円)**

④ 欠席による振替授業について(ジュニアスイミング)

- **欠席された月の翌月末までに振替授業を受けることができます。**原則として他曜日の同じクラスで振替授業を行っていただきます。**ただし事前に欠席が決まっている場合は、欠席日の同じ月中に限り、欠席日より前に振替授業が可能です**
(振替期限の例①)4月1日の授業を欠席する場合⇒4月2日～5月31日の間
(振替期限の例②)4月10日の授業を欠席する場合⇒4月1日～5月31日の間
振替可能な時間帯は、「3.スクール開校時間及び営業時間について」を参考下さい。
- 欠席の回数は月単位で計算します。**週1回コースは、休んだ回数に関わらず最大1回、週2回コースは、月1回の欠席で1回、月2回以上の欠席で最大2回までの振替が可能です**
- テスト週間も振替授業は可能ですが、他のお子様のテストが優先となるため、練習時間が普段よりも短くなります
- クラスの人数などによっては、安全面からお断りする場合がございます。予めご了承ください
- 振替予約の受付は振替希望月のコーチ編成が確定してからとなりますので、欠席分の翌月への振替を希望される場合は、翌月(振替希望月)に入ってからご予約をお願いします。
- **振替授業については、電話もしくは直接フロントにお問い合わせください**

進級テストについて(ジュニアスイミング)

- 1ヶ月に1回の進級テストを毎月の最終週に行います
 - ※ テスト週間は、毎月異なりますのでスクールカレンダーをご確認ください
 - ※ 週2回コースは、テスト週間の1回目の授業は模擬テストを行い、2回目の授業で進級テストを行います。ただし2回目の授業を欠席される場合は、1回目の授業で進級テストを行いますので、必ず事前にご連絡ください
- 進級テストで合格された場合は、担当コーチより合格カードをお渡しします。合格カードをフロントにお持ちになって、進級ワッペンをご購入下さい
- **進級テストを欠席された場合は、欠席したテスト日分の振替を同月のテスト週間にして頂ければ、テストを受けることが出来ます(テスト日分以外のお振替ではテストは受けることができません)。また、翌月1週目のご自身のクラスでもテスト可能です。**
 - ※ テスト週間以外の、他曜日・他クラスの授業では進級テストを行うことはできません
 - ※ 通常授業の欠席による振替授業では、進級テストを行うことはできません

⑤ 臨時休校について

- **大阪府全域、東部大阪、東大阪市に台風による暴風・大雨・洪水いずれかの『警報』が発令された場合、休校となります。**その際は、お電話にて連絡させていただきます
- 8:00の時点で警報が解除されない場合⇒午前中は休校
- 8:00～12:00の間で警報が解除された場合⇒午前中は休校、午後は開校
- 12:00の時点で警報が解除されない場合⇒午前、午後ともに休校
 - ※ **臨時休校の場合は、振替授業を受けて頂くことが可能です。なお臨時休校は通常の欠席回数には含まれません。**振替授業の詳細は、『④欠席による振替授業について』を参照ください
 - ※ その他の自然災害や施設設備の故障等により臨時休校になる場合もございますその際も、お電話にてご連絡をさせていただきます。

⑥ 会員種別変更について

- お客様の都合による、曜日の変更及びコースの変更につきましては、変更を希望される月の前月10日までに変更届をご提出ください(変更手続き・・・540円)
- 新年度の学校の進級に伴い、時間・曜日変更を余儀なくされる場合は、変更手続き無料期間を設けさせていただきます
- 緑1級になられたお子様は平日17:30～18:45か土曜日の該当時間への変更をお願いします。

⑦ 休会について

- 怪我や病気等で長期間欠席される場合は、休会制度をご利用ください
- 休会を希望される月の前月20日までに、直接フロントにお越しただいて休会届をご提出ください
- 休会期間は最大6ヶ月までとなります。(休会手数料・・・1ヶ月につき1,080円)
- 電話、FAX、電子メール等での休会手続きは受け付けておりません。予めご了承ください

⑧ 退会について

- 当スイミングスクールを退会される場合は、直接フロントにお越しいただき、退会を希望される月の10日までに退会の手続きを行って下さい。(退会手数料・・・無料)
- 電話、FAX、電子メール等での退会手続きは受け付けておりません。予めご了承ください
- 10日までに退会手続きが完了した場合、当月の引き落しを最後に、翌月の引き落しを停止します

⑨ 駐車場、駐輪場について

- 駐輪は当施設駐輪場をお願いいたします
- 自動車は当施設の駐車場をご利用ください。(当施設ご利用の方・・・1回につき100円)
※お帰りの際に駐車券をフロントにお渡してください
※駐車場、駐輪場における事故及びトラブル等の責任は一切負いかねます。予めご了承ください

⑩ 忘れ物について

- 忘れ物は、1Fフロントで保管しております。保管期限に限りがございますので、お早めにお電話またはフロントにてご確認ください

⑪ 飲食について

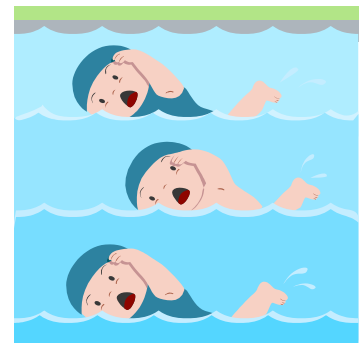
- 館内への食べ物の持ち込み、お食事は禁止となっております。

⑫ 写真及びビデオ撮影について

- 当施設ではギャラリーを含む館内での、**写真及びビデオの撮影はご遠慮願います。また、更衣室内では電子機器(ゲーム機、携帯電話含む)の利用はご遠慮ください。**

⑬ 貴重品の管理について

- **貴重品、カードや携帯ゲーム等**は館内に持ち込まないようご協力ください
- 更衣室のロッカーには必ずカギをおかけください
- 盗難や紛失につきましては、責任を負いかねます。予めご了承ください



レッスンについて(ベビースイミング)

プールに来てから帰るまでの流れ



① まずはフロントへ

- レッソンの30分前から1階フロントにて受付を開始します。初回の方はロッカーまでご案内しますので、レッスンの10分前にはフロントまでお越しください。
- 1Fフロントで会員カードとロッカーキーを交換して頂きます。
 - ※ 会員カードを忘れた場合は、フロントでお名前をお伝えください。
 - ※ カギを無くさないように、必ず手首に装着して下さい。(紛失されて1週間見つからない場合は、3,240円を頂戴いたします。)
 - ※ **15分以上遅れた場合は入水をお断りすることもあります。**
 - ※ ただし土曜日の親子ベビーに関しては、レッスン時間内であれば、遅刻等関係なく好きな時間に入退水していただけます。

② 2階スイミング専用ロッカールームで着替えます

- 靴は靴箱へ、服やカバンなどはロッカーに入れ、必ず鍵を閉めて下さい
- お着替え終了後、スイムキャップ・タオル・ロッカーのカギを持ってプールへ移動します
 - ※ 赤ちゃんのオムツと簡単なお着替え、小さめのバッグがあれば便利です。

③ 3階プールへ移動します

- シャワーをあびてプールサイドへ移動します
- ロッカーキーはキーボックスに置いて下さい。
- 保護者の方は化粧を落としてください

④ それではレッスンスタート

- レッスン内容は週ごとに変更がございます(ウォーキング、ママビクス、サーキット)

⑤ レッスンが終わったら

- リラクゼーションプールで温まります
- **シャワーをあびて、タオルで身体をふきます**

⑥ 2階スイミング専用ロッカールームで着替えます

- **忘れ物にご注意ください。**
- おむつ替え、授乳の際は女子更衣室内または1階の授乳室でお願いいたします

⑦ 帰る時もフロントへ

- ロッカーのカギをフロントにご返却頂き、会員カードを受け取ってからお帰り下さい。



レッスンについて(キッズスイミング)



プールに来てから帰るまでの流れ

① まずはフロントへ

- 1Fフロントで会員カードとロッカーキーを交換して頂きます。
 - ※ 会員カードを忘れた場合は、フロントでお名前をお伝えください。
 - ※ カギを無くさないように、各自で管理ください。(紛失されて一週間見つからない場合は、3,240円を頂戴いたします。)
 - ※ **15分以上遅れた場合は入水をお断りすることもあります。**
 - ※ ただし土曜日の親子キッズは、レッスン時間内好きな時間に入退水していただけます

② 2階スイミング専用ロッカールームで着替えます

- 靴は靴箱へ、服やカバンなどはロッカーに入れ、必ず鍵を閉めましょう
- 体操の時間までに必ずトイレをすませておいてください
 - ※**タオルは用意されているカゴいれましょう。**

③ 2階スイミング専用ロッカールームで体操をします

- 水着に着替えた後、全員で体操を行います
- 担当コーチが出席確認をします。

④ 3階プールへ移動します

- シャワーをあびます
- 土曜日のレッスン時には、保護者の方は化粧を落としてください

⑤ それではレッスンスター

- 保護者様は3F ギャラリーからご観覧ください。
- 土曜日は保護者様との入水となります、お子様だけでは入水できませんのでご注意ください。

⑥ レッスンが終わったら

- リラクゼーションプールで温まります
- **シャワーをあびて、タオルで身体をふきます**

⑦ 2階スイミング専用ロッカールームで着替えます

- **忘れ物にご注意ください。オムツは専用のごみ箱に捨ててください。**

⑧ 帰る時もフロントへ

- ロッカーのカギをフロントにご返却頂き、会員カードを受け取ってからお帰り下さい。

レッスンについて(ジュニアスイミング)



1. プールに来てから帰るまでの流れ

① まずはフロントへ

- 1Fフロントで会員カードとロッカーキーを交換して頂きます。
 - ※ 会員カードを忘れた場合は、フロントでお名前を教えてください
 - ※ カギを無くさないように、必ず手首に装着して下さい。(紛失されて一週間見つからない場合は、3,240円を頂戴いたします。)
- ※ **30分以上遅れた場合は入水をお断りします。**

② 2階スイミング専用ロッカールームで着替えます

- 靴は靴箱へ、服やカバンなどはロッカーに入れ、必ず鍵を閉めましょう
- **ロッカー内では、騒いだり、走らないでください。**
- 体操の時間までに必ずトイレをすませておいてください
- **タオルにロッカーキーをつけて、クラスごとのタオルカゴに入れましょう**

③ 2階スイミング専用ロッカールームで体操をします

- 水着に着替えた後、全員で体操を行います
- 担当コーチが出席確認します(平日17:30からのレッスンのみプールサイドで行います)
- スイムキャップをかぶり、タオル、ロッカーのカギをもっていきます

④ 3階プールへ移動、シャワーをあびます

- クラスごとにプールへ移動します
- シャワーをあびてプールサイドへ移動します

⑤ それではレッスンスター

- 各クラスに分かれてレッスンをを行います

⑥ レッスンが終わったら

- リラクゼーションプールで温まります
- タオルにつけているロッカーキーを手首につけます。
- **順番にシャワーをあびて、タオルで身体をふきます**

⑦ 2階スイミング専用ロッカールームで着替えます

- **着替えたら、忘れ物がないか確認してください**

⑧ 帰る時もフロントへ

- ロッカーのカギをフロントにご返却頂き、会員カードを受け取ってからお帰り下さい。



2. 初回レッスンについて

① 泳力チェック、年齢によるクラス分け

- 記入していただいた泳力チェック及び実際の泳ぎを見て、当日は暫定的なクラスで練習を行います。レッスン中のクラスの移動も考えられます。予めご了承ください。

② 初回テストとクラス分け

- レッソンの最後に、現段階での級別テストを行います
※ テスト内容は、初回の担当コーチが決定します
- 次回の授業から、初回の認定レベルに応じたクラスで練習していただきます
- **進級テストに合格された場合は、コーチから合格カードをお渡しします。そのカードを持って、フロントで進級ワッペンをご購入ください。（1枚につき100円）**

3. 進級テストについて

① 進級テスト当日に、連絡ノートをフロントでお預かりします（任意）

- 連絡ノートには、お名前の記入をお願いします。記入がない場合には返却できない恐れがあります
- 連絡ノートの提出は任意となっております。すべて埋まった場合は次のノートをお渡しいたします。

② 体操終了後、クラスごとに練習、進級テストを行います

- 当日は進級テストのため、通常のレッスンより練習時間が短くなります
- お子さまはプールサイドで待機していただき、ひとりずつ順番にテストを行います
- 担当コーチがチェック項目にもとづき、判定を行っていきます
- 上級クラスは、タイム測定となります。 ※タイム基準表を参照ください

③ 進級テスト終了、合否の発表

- すべてのお子さまの進級テスト終了後、**合格者には合格カードをお渡しします**
- 不合格のお子さまには、担当コーチより不合格の理由と今後の課題、目標の説明を行います

④ 進級ワッペンの購入

- **進級テストに合格された場合は、コーチから合格カードをお渡しします。そのカードを持って、フロントで進級ワッペンを購入していただきます（1枚につき100円）**

注意:必ず進級ワッペンを購入し、次回の授業までに、スイミングキャップ所定の位置に縫い付けてください。

⑤ 連絡ノートは翌週に返却します

- 翌週のレッスン終了後に、担当コーチが評価、メッセージを記入しお子さまに返却します
- 連絡ノートは次回進級テストまで大切に、ご自宅で保管してください

プールに行く前に・・・

① 持ち物チェック

- 水着
- キャップ
- バスタオル
- スイミングゴーグル
- スイミング用 紙パンツ(ベビー・キンダーのみ)



- ※ 持ち物には必ずお名前をご記入ください。
- ※ 進級ワッペンは、進級するたびに新しくなります。スイミングキャップの名前の上に縫い付けてください(進級ワッペンは複数枚縫い付けるのではなく、現在の級のみを縫い付けてください)
- ※ ゲームやカード等、水泳に関係のないものは持ってこないようご協力ください。特にゲーム機、電子機器などの持ち込みは禁止です。携帯電話の通話も更衣室内ではおやめください。
- ※ ゴーグルの使用は、レッド6級(水なれ6級)から使用可能になります。ベビー・キンダースイミングでは、土曜日以外にご利用頂けません。ただし、医師の指示で必要の際はご相談ください。
- ※ スイミング用パンツは紙おむつのみでお願いします。布おむつはご遠慮下さい。

② 体調チェック及び体調管理のお願い

- どこか調子の悪い箇所はありませんか？
- 寝不足ではありませんか？
- 食事、水分はとっていますか？
- つめは短く切っていますか？ ※ 水中では皮膚が柔らかくなり、傷つき、



下記の疾病の疑い・兆候が見られる場合は、医師の診断を受けて頂いた上で、当スイミングスクールのコーチにて入水可否の判断をさせていただきます。

- ・ 急性外耳炎・中耳炎
- ・ 夏カゼ症候群
- ・ 咽頭結膜炎(プール熱)
- ・ 流行性角結膜炎(はやり目)
- ・ 急性出血性結膜炎(アポロ病)
- ・ 伝染性軟属腫(水いぼ)
- ・ 手足口病



- ※ 体調不良の際は、レッスンの途中でプールから上がっていただく場合もございます
- ※ 伝染性膿痂疹(とびひ)に感染した場合は、完治するまで入水をお断りさせていただきます。

安全にレッスンをを行うために、普段からお子さまの体調には十分お気をつけください

スイミング進級表(ジュニアスイミング)

- 下記の表のとおり4段階、全42級のハリーえいわオリジナルの進級基準を採用しています。スモールステップにすることで、ひとりひとりのお子さまが目標を持って水泳に取り組みやすくなっています
 - レッド**(水なれクラス)⇒**イエロー**(パタ足クラス)⇒**グリーン**(クロール・背泳ぎクラス)⇒**ブルー**(平泳ぎ・バタフライ・個人メドレークラス)の順に進級していきます
 - 全42級をクリアした場合は、上級クラス(タイムトライアル)として**ホワイト**⇒**ブロンズ**⇒**シルバー**⇒**ゴールド**とステップアップしていきます
 - 金1級になられた場合は、オリジナルキャップをプレゼントします。
- ※ 上級コースのタイム基準表は、上級コースにステップアップされた時点でお渡します

レッドドルフィン(水なれクラス)

15級	泣かない、顔が洗える、コーチのお話を聞ける
14級	水中歩行ができる(水深台あり)
13級	口からバズリングができる
12級	その場で5回ジャンプできる
11級	自転車こぎが5mできる(ヘルパーあり)
10級	顔付け3秒できる
9級	顔付け7秒できる
8級	眼をあけて頭まで5秒もぐれる
7級	壁を持って鼻からバズリングが5回連続でできる
6級	立ち飛びみから自転車こぎ5mできる(ヘルパーあり)
5級	板フロート3m(ヘルパーあり)
4級	板フロート3m(ヘルパーなし)
3級	けのび 伏し浮き3秒(ヘルパーあり)
2級	けのび 伏し浮き5m(ヘルパーなし)
1級	鼻から泡を出してポピングジャンプが5mできる

イエロードルフィン(パタ足クラス)

10級	背浮き5秒(ヘルパーあり)
9級	背浮き3秒(ヘルパーなし)
8級	ヘルパー付き板キック10m(ヘルパー3個)
7級	ヘルパー付き板キック20m(ヘルパー2個)
6級	板キック10m
5級	板キック20m
4級	呼吸付き板キック20m(1・2・3・パ)
3級	グライドキック7m
2級	背面グライドキック10m
1級	背面グライドキック20m

グリーンドルフィン(クロール・背泳ぎクラス)

7級	呼吸なしクロール7m
6級	呼吸なしクロール10m
5級	呼吸付きクロール10m
4級	呼吸付きクロール20m
3級	背泳ぎ10m
2級	背泳ぎ20m
1級	クロール40m(タッチターン)

ブルードルフィン(平泳ぎ・バタフライ・個人メドレークラス)

10級	ヘルパー付き平泳ぎ板キック20m
9級	平泳ぎ板キック10m
8級	平泳ぎ板キック20m(呼吸付き)
7級	平泳ぎ10m
6級	平泳ぎ20m
5級	バタフライ板キック20m(呼吸付き)
4級	バタフライグライドキック20m
3級	バタフライ10m
2級	バタフライ20m
1級	80m個人メドレー(スタート・ターン)

上級クラス(タイムトライアル)

ホワイト(10級~1級)
ブロンズ(9級~1級)
シルバー(9級~1級)
ゴールド(5級~1級)

