

スペシャルスイマーコース 通称『SSコース』

会員募集中！！



こんな目標を持った人たちにオススメ！

泳力検定 1級合格を目指したい！
スタートやターン技術を学びたい！
もっと速くなりたい！たくさん泳ぎたい！

「SSコース」とは…？

①こんな目標を持った人たちにオススメ！

- ・ **泳力検定 1 級合格**を目指す！
- ・ **体力、泳力向上、スタート・ターン技術の向上**を目指す！
- ・ **もっとたくさん泳ぎたい！自己ベスト更新**を目指す！
- ・ 水泳部の**部活の練習**としてやりたい！ などなど

②練習内容

- ・ **練習距離は 1,500m～2,000m以上**！
- ・ **飛込スタートの練習、各種目のターン練習**も指導！
- ・ 泳力向上につながる**技術練習、スピード・持久力練習**も実施！
- ・ 土曜の練習は**90分練習**！強くなります！

<SSコース概要>

- 練習日：火曜日・土曜日（月8回）
- 時間：火曜日 20：30～21：30（60分練習）
土曜日 16：00～17：30（90分練習）
- 月会費：月8回 ¥10,845（税込）
- 対象：小学生、スイン2級以上
中学生、スイン7級以上
- その他：①3ヶ月に1回、コース内で「泳力検定試験」を実施（希望者のみ）
②振替制度はありません

※該当練習曜日が祝日の場合(1～3週目)は休講となります

※コーチたちと一緒に、目標に向かって頑張りましょう！！

泳力検定って何？

公益財団法人日本水泳連盟が創設した水泳で唯一の公式証明書です。
内申書や履歴書にも堂々と描くことができます。

25 m

以上泳げればOK
年齢ごとに基準が設定
されているのでレベル
に合わせてチャレンジ
できます！

認定証

努力をカタチに
合格者には連盟公認の
認定証・バッジが授与
されます！

資格

受験に役立つ
英語検定・漢字検定等と
同様に資格として内申書
に記入ができる！



認定バッジ



認定証

検定に合格すると、連盟公認の
認定証とバッジがもらえる！

スイミングで泳ぎを覚えたら、ぜひ資格取得に挑戦してみましよう！

スウィン新座でも1年に2回（春/秋）に泳力検定会を実施予定です。