

成 人	時間	レベル	対象年齢：中学生から成人
初 級 ＜クロール・背泳ぎ習得クラス＞	45分	★★☆ ☆☆☆	クロールの呼吸の習得から、背泳ぎを泳げるようになることを目指します。 (対象：クロールを12.5m以上泳げる方)
中 級 ＜平泳ぎ習得クラス＞	45分	★★★ ☆☆☆	クロール・背泳ぎの反復練習を行いながら、平泳ぎの練習を行います。 (対象：クロール・背泳ぎともに25m以上泳げる方)
中上級 ＜バタフライ習得クラス＞	45分	★★★ ★☆☆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの反復練習を行いながら、バタフライの練習を行います。 (対象：クロール・背泳ぎ・平泳ぎともに25m以上泳げる方)
上 級 ＜100m個人メドレー習得クラス＞	45分	★★★ ★★☆	4泳法で各25m(100m個人メドレー)を泳げるようになることを目指します。 (対象：4泳法を各25m以上泳げる方)
最 上 級 ＜タイムアップクラス＞	45分	★★★ ★★★	四泳法のフォーム修正とタイムアップを目指します。 (対象：4泳法を各100m以上泳げる方)
小 学 生	時間	レベル	対象年齢：小学生のみ
A-2	45分	★☆☆ ☆☆☆	1.水なれ（目開け） 2.ボビング10m 3.けのび 4.背浮き
A-1	45分	★★☆ ☆☆☆	1.面かぶりキック7m 2.板キック25m×2本（顔入れ呼吸つき） 3.板キック25m×4本（顔上げ）
B-2	45分	★★★ ☆☆☆	1.板キック25m×6本（顔上げ） 2.片手クロール（呼吸なし） 3.クロール10m（呼吸なし）
B-1	45分	★★★ ★☆☆	1.片手クロール（呼吸つき） 2.クロール25m×2本 3.背泳ぎキック25m×2本