

## レギュラーコース進級基準

クロール	25m 目標タイム30秒	クロールクイックターン
背泳ぎ	25m 目標タイム33秒	あおらない平泳ぎキック
	背泳ぎ合格で泳力認定5級プレゼント	
平泳ぎ	25m 目標タイム35秒	ひとかきひとけり
バタフライ	25m 目標タイム33秒	
	バタフライ合格で泳力認定4級プレゼント	
個人メドレー	ターンを含む4種目の洗練&タイムアップを目指します。※ランクアップ制度あり	

## レギュラーIMクラス ランクアップ（級）制度

級	男子制限タイム	女子制限タイム
15	2'30"00 以上	2'30"00 以上
14	2'25"00~2'29"99	2'25"00~2'29"99
13	2'20"00~2'24"99	2'20"00~2'24"99
12	2'15"00~2'19"99	2'15"00~2'19"99
11	2'10"00~2'14"99	2'10"00~2'14"99
10	2'05"00~2'09"99	2'05"00~2'09"99
9	2'00"00~2'04"99	2'00"00~2'04"99
8	1'55"00~1'59"99	1'57"00~1'59"99
7	1'50"00~1'54"99	1'54"00~1'56"99
6	1'45"00~1'49"99	1'51"00~1'53"99
5	1'40"00~1'44"99	1'48"00~1'50"99
4	1'35"00~1'39"99	1'45"00~1'47"99
3	1'30"00~1'34"99	1'42"00~1'44"99
2	1'25"00~1'29"99	1'39"00~1'41"99
1	1'24"99 以内	1'38"99 以内

※10級、5級、1級達成で賞状とメダルをプレゼントいたします。