

## レギュラーコース進級基準

クロール	2 5 m 目標タイム 3 0 秒	クロールクイックターン
背泳ぎ	2 5 m 目標タイム 3 3 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	2 5 m 目標タイム 3 5 秒	ひとかきひとけり
バタフライ	2 5 m 目標タイム 3 3 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

※ 1 0 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。