

■ ベビークラス 短期教室実施クラス

| 曜日 | クラス | 時間 | 対象年齢 |
|-----|-----|-------------|-------------------|
| 火・金 | C | 10:30~11:10 | 4か月~1歳7か月 |
| | B | 10:45~11:25 | 1歳5か月~2歳3か月 |
| | A | 11:15~11:55 | 2歳1か月~3歳を迎える3月末まで |
| 土 | A | 9:45~10:25 | 2歳3か月~3歳を迎える3月末まで |
| | B | 9:55~10:35 | 1歳8か月~2歳5か月 |
| | C | 10:35~11:15 | 1歳2か月~1歳10か月 |
| | D | 10:45~11:25 | 4か月~1歳4か月 |
| 日 | A | 11:35~12:15 | 1歳9か月~3歳を迎える3月末まで |
| | B | 11:55~12:35 | 4か月~1歳11か月 |

■ キッズ・ジュニアクラス 短期教室実施クラス

| 曜日 | クラス | 時間 | 対象年齢 |
|----|-------|-------------|------------------------------|
| 火 | キッズ | 15:30~16:30 | 2歳半~小学1年生 (水慣れ~クロール12.5m) |
| | ジュニア2 | 17:30~18:30 | 年長~中学生 (バタフライ習得~4泳法) |
| 水 | キッズ | 15:30~16:30 | 2歳半~小学1年生 (水慣れ~クロール12.5m) |
| 木 | キッズ | 15:30~16:30 | 2歳半~小学1年生 (水慣れ~クロール12.5m) |
| 金 | ジュニア2 | 17:30~18:30 | 年長~中学生 (バタフライ習得~4泳法) |
| | ジュニア2 | 18:30~19:30 | 年長~中学生 (バタフライ習得~4泳法) |
| 土 | キッズ | 13:30~14:30 | 2歳半~小学1年生 (水慣れ~クロール12.5m) |
| | キッズ | 14:30~15:30 | 2歳半~小学1年生 (水慣れ~クロール12.5m) |
| | ジュニア2 | 17:30~18:30 | 年長~中学生 (バタフライ習得~4泳法) |
| | ジュニア2 | 18:30~19:30 | 年長~中学生 (バタフライ習得~4泳法) |
| 日 | キッズ | 13:10~14:10 | 2歳半~小学1年生 (水慣れ~クロール12.5m) |
| | ジュニア1 | 14:30~15:30 | 年中~小学生 (水慣れ~バタフライキック習得) |

メガロス進級階級表

| 級 | ワッペン | テスト項目 | レベル | 補助具 |
|--------|---|-------------------------|-----|-------|
| 30級 |  | バブリング・水かぶり・水中歩行 | 入門 | フィックス |
| 29級 |  | 顔付け3秒・おもちゃ拾い | | |
| 28級 |  | 移動 3m | | |
| 27級 |  | ポビング3回・ふし浮き5秒 | | |
| 26級 |  | 顔付け水中移動5m | | |
| 25級 |  | 背面キック3m | | |
| 24級 |  | 足ジャンプ〜水中移動3m | 初級 | ヘルパー |
| 23級 |  | ポビング5m | | |
| 22級 |  | けのび3m | | |
| 21級 |  | 背面けのび3m | | |
| 20級 |  | グライドキック5m | | |
| 19級 |  | 板キック12.5m | | |
| 18級 |  | 背面キック5m | 中級 | 道具なし |
| 17級 |  | ノーブレクロール7m | | |
| 16級 |  | クロール12.5m | | |
| 15級 |  | クロール25m | | |
| 14級 |  | 背面グライドキック12.5m | | |
| 13級 |  | 背泳ぎ25m | | |
| 12級 |  | 平泳ぎグライドキック7m | 中上級 | 道具なし |
| 11級 |  | 平泳ぎ25m | | |
| 10級 |  | バタフライグライドキック | | |
| 9級 |  | バタフライ25m | | |
| 8級 |  | クロール50m | | |
| 7級 |  | 背泳ぎ50m | | |
| 6級 |  | 平泳ぎ50m | 上級 | 道具なし |
| 5級 |  | バタフライ50m | | |
| 4級 |  | 100m個人メドレー（フォーム・ターン・体力） | | |
| 3級 |  | 25mタイム測定（クロールまたは背泳ぎ） | | |
| 2級 |  | 25mタイム測定（平泳ぎまたはバタフライ） | | |
| 1級 |  | 100m個人メドレー タイム測定 | | |
| メガスイマー |  | 50mタイム測定 ※自己ベスト更新 | | |