

| 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.ポビング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 | |