

		初級	初中級	中級	中上級	上級				初級	初中級	中級	中上級	上級	
1	土							16	日		Br	Br			
2	日		Bc	Bt				17	月	Bc		Bc			
3	月	祝日スケジュール						18	火			Fr			
4	火	Bc		Bc				19	水				Br		
5	水				Bt			20	木					Br	Bc
6	木					Bc	Fr	21	金	休館日					
7	金	休館日						22	土						
8	土							23	日	祝日スケジュール					
9	日		Fr	Bc				24	月						
10	月	Fr		Br				25	火	Fr		Br			
11	火			Bt				26	水				Fr(量)		
12	水				Bc			27	木					IM	
13	木					Bt	Br	28	金	休館日					
14	金	休館日						29	土						
15	土							30	日		Bc	Bt			

種目について

Fr⇒クロール Bc⇒背泳ぎ Br⇒平泳ぎ Bt⇒バタフライ IM⇒個人メドレー St⇒スタート練習 Tn⇒ターン練習 量⇒多く泳ぐ

スイムレッスン(朝・昼) 担当コーチ

	日	月	火	水	木	金	土
初級		高橋					
初中級	高尾						
中級	高尾		内田				
中上級				清水			
上級					天野(円)		

※ 担当コーチが変更になる場合もありますので、予めご了承ください。

スイムレッスン(夜) 担当コーチ

	日	月	火	水	木	金	土
初級			戸田				
初中級							
中級		石原					
中上級							
上級					天野(円)		

※ 各級の練習開始時間はプログラムをご覧ください。

スイムレッスンの練習内容

初級	水慣れ・息つきなどの基礎練習やクロール・背泳ぎの25M完泳を目指します。
初中級	初級の練習に加え、バタフライ・平泳ぎのキックを練習します。
中級	クロール・背泳ぎの全体的なスキルアップやバタフライ・平泳ぎの25M完泳を目指しての基礎練習。
中上級	4泳法の総合的な技術と体力の向上など。
上級	4泳法の総合的な技術と体力の向上やスタート・ターンの習得など。