

	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	祝日スケジュール					
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下さい。

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。