

スイムレッスン練習予定表

2026年 9月

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

※ 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							
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・息つぎ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。