

		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	月	Bc					16	火	Bc		Bc			
2	火			Fr			17	水				Fr(量)		
3	水				Bt		18	木				Bc	Bt	
4	木					IM	19	金	休館日					
5	金	休館日						20	土					
6	土						21	日		Bt	Bc			
7	日		Bc	Fr			22	月	Fr					
8	月	Fr					23	火			Br			
9	火				Bt			24	水			Br		
10	水				Bc		25	木	休館日					
11	木					Bt Bc	26	金	休館日					
12	金	休館日						27	土					
13	土						28	日		Fr	Br			
14	日		Br	Bt			29	月	Bc					
15	月	Bc					30	火			Fr			

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					本多		

※ 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。