

スイムレッスン練習予定表

2024年 10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	Fr		Br			16	水				Bc		
2	水				Fr		17	木					Bc Br	
3	木					Fr(量)	18	金	休館日					
4	金	休館日						19	土					
5	土						20	日		Br	Fr			
6	日		Bt	Bc			21	月	Bc		Bt			
7	月	Bc		Br			22	火			Br			
8	火			Bc			23	水			Br			
9	水				Bt		24	木				Br	Bt	
10	木					Bt Bc	25	金	休館日					
11	金	休館日						26	土					
12	土						27	日		Fr	Bt			
13	日		Bc	Br			28	月	Fr		Bc			
14	月	祝日スケジュール						29		火		Bt		
15	火	Fr		Fr			30	水				Fr		
							31	木					IM	

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			天野(雄)				
初中級							
中級		天野(雄)					
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。