

スイムレッスン練習予定表

2026年 8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	土							16	日	休館日					
2	日		Bc	Bt				17	月						
3	月	Bc						18	火	Bc		Fr			
4	火			Br					19	水			Br		
5	水				Bt			20	木					Bc	Br
6	木					IM		21	金	休館日					
7	金	休館日						22	土						
8	土													23	日
9	日		Br	Bc				24	月	Fr					
10	月	Fr						25	火			Bc			
11	火	特別スケジュール						26	水				IM		
12	水										Bc			27	木
13	木					Bt	Bc	28	金	休館日					
14	金	休館日						29	土						
15	土													30	日
														31	月

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。