

スイムレッスン練習予定表

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