

スイムレッスン練習予定表

2025年 12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	月			Bt				16	火	Bc		Br			
2	火	Bc		Fr				17	水				Bt		
3	水				Bc			18	木					Br	Bc
4	木					Bt	Br	19	金	休館日					
5	金	休館日						20	土						
6	土							21	日		Bt	Br			
7	日		Fr	Bc				22	月			Fr			
8	月			Br				23	火	Fr		Bc			
9	火	Fr		Bt				24	水				IM		
10	水				Br			25	木					コーチにお任せ！！	
11	木					Bc	Bt	26	金	休館日					
12	金	休館日						27	土						
13	土							28	日		Bc	Fr			
14	日		Br	Bt				29	月	休館日					
15	月			Bc				30	火						
								31	水						

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							
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			戸田				
初中級							
中級		石原					
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。