

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	休館日				
							31	水	休館日				

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下さい。

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。