

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

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					本多		

※ 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。