

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

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			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。