

スイムレッスン練習予定表

2026年 10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	木					Bt	Br	16	金	休館日					
2	金	休館日						17	土						
3	土							18	日		Bt	Br			
4	日	Fr	Bc	Bt				19	月	Fr					
5	月							20	火			Bc			
6	火				Fr				21	水				Bt	
7	水				Br			22	木					Fr(量)	
8	木					Bc	Bt	23	金	休館日					
9	金	休館日						24	土						
10	土							25	日		Fr	Fr			
11	日		Br	Bc				26	月	Bc					
12	月	祝日スケジュール						27	火				Br		
13	火	Bc		Bt				28	水				IM		
14	水				Bc			29	木					St	Tn
15	木					Br	Bc	30	金	休館日					
								31	土						

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					半藤		

※ 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。