

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

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			天野(雄)				
初中級							
中級		天野(雄)					
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。