

# スイムレッスン練習予定表

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