

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