

スイムレッスン練習予定表

2025年 1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	水	休館日					16	木						Fr				
2	木						休館日					17	金	休館日				
3	金											休館日					18	土
4	土								Bc	Br								
5	日		Fr	Bt			19	日										
6	月	Fr		Bc			20	月	Fr		Bt							
7	火			Fr			21	火				Br						
8	水				Fr		22	水				Bc						
9	木					Bt	Br	23	木				Br	Bc				
10	金	休館日					24	金	休館日									
11	土						25	土										
12	日		Br	Bc			26	日		Bt	Fr							
13	月	祝日スケジュール					27	月	Bc		Br							
14	火	Bc		Bt			28	火			Bc							
15	水				Br		29	水				Bt						
							30	木					Bc	Br				
							31	金	休館日									

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。