

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