

目的別スイミング 火曜日11:30~12:30 担当 江田

開催日	種目		内容
10月1日	平泳ぎ	中上級	姿勢 キック
10月8日			プル 呼吸
10月15、22日	休講日		休講日
10月29日	平泳ぎ		ターン 50m泳ごう

目的別スイミング 水曜日11:00~12:00 担当 栗原

10月2日	バタフライ	初級	イルカとび ドルフィンキック
10月9日	背泳ぎ		キック 呼吸(止めない)
10月16日	平泳ぎ		キック プル
10月23日	クロール		キック 息継ぎ

目的別スイミング 水曜日19:00~20:00 担当 加藤

10月2日	頑張らない 100m個人メドレー	中上級	バタフライ
10月9日			背泳ぎ
10月16日			平泳ぎ
10月23日			クロール

目的別スイミング 木曜日10:30~11:30 担当 福地

10月3日	はじめて バタフライ	初級	くねくね泳いでみよう
10月10日			イルカのようなキックをしよう
10月17日			呼吸のタイミングを覚えよう
10月24日			プルとキックのタイミングを覚えよう

目的別スイミング 金曜日19:30~20:30 担当 木村

10月4日	横泳ぎ 平泳ぎ	初級	横泳ぎ 平泳ぎスイム(初級)
10月11日	立ち泳ぎ 平泳ぎ		立ち泳ぎ(巻足) 平泳ぎスイム(初級)
10月18日	スカーリング 背泳ぎ		スカーリング(ヘッド、フット) 背泳ぎスイム(初級)
10月25日	平泳ぎ 背泳ぎ		平泳ぎスイム(初級) 背泳ぎターン

目的別スイミング 土曜日12:00~13:00 担当 江田

10月5日	クロール 平泳ぎ	初中級	姿勢 キック
10月12日	クロール 平泳ぎ		プル 呼吸
10月19日	背泳ぎ 平泳ぎ		姿勢 キック
10月26日	背泳ぎ 平泳ぎ		プル 呼吸

○初級→クロール・背泳ぎ12.5Mくらい泳げる方対象(当スクールジュニアコース泳力認定で9級以上)

○中級→クロール・背泳ぎ25M以上泳げる方対象(当スクールジュニアコース泳力認定で8級以上)

○上級→クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M以上泳げる方対象(当スクールジュニアコース泳力認定で6級以上)

※上記対象はあくまでも目安です。スクール泳力基準はギャラリーに貼りだしておりますので参考までにご覧ください

その他ご不明点など担当コーチ又はスイミングコーチまでお手数おかけしますがお問い合わせください