



各種水泳【3ヶ月表】

10月 初級者 対象種目を25M泳げない方 

水	11:40~	【バタフライ】
木	20:30~	【平泳ぎ】
土	11:00~	【背泳ぎ】

10月 中・上級者 対象種目を25M泳げる方 

月	11:40~	【背泳ぎ】
木	11:40~	【クロール】
金	11:40~	【バタフライ】

11月

水	11:40~	【背泳ぎ】
木	20:30~	【クロール】
土	11:00~	【平泳ぎ】

11月

月	11:40~	【平泳ぎ】
木	11:40~	【バタフライ】
金	11:40~	【背泳ぎ】

12月

水	11:40~	【平泳ぎ】
木	20:30~	【バタフライ】
土	11:00~	【クロール】

12月

月	11:40~	【クロール】
木	11:40~	【背泳ぎ】
金	11:40~	【平泳ぎ】

各種水泳 注意事項

- ・初級は25m泳ぐことを目指す方向けのレッスンとなります。
- ・中・上級は対象種目を25m泳げる方向けのプログラムです。
- ・泳力によっては受講をお断りさせていただく場合がございます。
- ・泳法は月ごとにバタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→クロールの順で変更いたします。
- ・平泳ぎ・バタフライのレッスンは、クロール/背泳ぎを25m以上泳げる方向けのレッスンです。ご注意ください。
- ・定員を設けておりません。受講者が多数の場合があります。ご了承下さい。