

# 月替り・週替りプログラム 4月

## 【月替り】

曜日	時間	担当者	レベル	種目
月	14:00~	村上	中級	平泳ぎ
	20:15~	松崎	中級	バタフライ
火	11:15~	星野	中級	クロール
	21:00~	松崎	初級	クロール
金	14:45~	北地	初級	背泳ぎ

## 【週替り】

(水) 14:45~ 星野	
スイム週替り	
3日	500
10日	600
17日	700
24日	800

### 【初級・中級月替り】

各泳法をレベルに合わせて月替りで練習します。

初級:各泳法の基本となる姿勢やキックの練習を主に行います。

中級:25m完泳を目指して練習します。

### 【スイム週替り】

500m~800mの距離を週替りで泳ぎ込みます。

泳法はご自由にお選びください。