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	20：15～	松崎	中級	バタフライ
火	11：15～	松岡	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
土	12：00～	山田	初級	平泳ぎ

【週替り】

（水）１４：４５～　星野		（土）１２：４０～　山田	
スイム週替り		スイム週替り	
2日	500	5日	500
9日	600	12日	600
16日	650	19日	700
23日	700	26日	800
30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。