

月替り・週替りプログラム 9月

【月替り】

曜日	時間	担当者	レベル	種目
月	14:00~	村上	中級	クロール
	20:15~	松崎	中級	背泳ぎ
火	11:15~	星野	中級	バタフライ
	21:00~	松崎	初級	バタフライ
金	14:45~	北地	初級	平泳ぎ
土	12:00~	山田	初級	クロール

【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	
4日	500	7日	500
11日	600	14日	600
18日	700	21日	700
25日	800	28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。