

月替り・週替りプログラム 10月

【月替り】

曜日	時間	担当者	レベル	種目
月	20：15～	松崎	中級	平泳ぎ
火	11：15～	松岡	中級	背泳ぎ
	21：00～	松崎	初級	背泳ぎ
金	14：45～	佐藤（快）	初級	平泳ぎ
土	12：00～	佐藤（快）	初級	バタフライ

【週替り】

(水) 14：45～ 松岡		(土) 12：40～ 佐藤（快）	
スイム週替り		スイム週替り	
7日	500	3日	500
14日	600	10日	600
21日	700	17日	650
28日	800	24日	700
		31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。