

開講スケジュール

2026.04

月	火	水	木	金	土	日
【初級】 10:30～11:30	【膝腰】 10:30～11:30	【初中級】 11:00～12:00				【初級】 11:15～12:15
【中級】 11:40～12:40	【水中運動】 12:15～13:00		【初級】 11:30～12:30	【膝腰】 11:30～12:30		【初中級】 11:15～12:15
					【上級】 12:40～13:40	【中級】 12:10～13:10
【中上級】 13:00～14:00		【マスターズ】 12:45～14:00	【初中級】 13:15～14:15	【水中運動】 13:15～14:00		【上級】 13:30～14:30
	【上級】 14:00～15:00		【初級】 14:10～15:10	【膝腰】 14:10～15:10		
			【上級】 14:30～15:30		【初級】 15:30～16:30	
					【中級】 15:30～16:30	
					【中上級】 16:45～17:45	
					【上級】 18:00～19:00	
			【中上級】 19:00～20:00			
	【中級】 20:00～21:00		【中級】 20:00～21:00			

● クラス概要

- 【初級】 水慣れから始まり、クロール、背泳ぎを段階的に練習するクラスになります。
- 【初中級】 クロール、背泳ぎの練習を中心に平泳ぎを段階的に練習するクラスになります。
- 【中級】 クロール、背泳ぎの復習をしながら、平泳ぎ、バタフライを中心に練習するクラスになります。
- 【中上級】 四泳法を練習しながら、個人メドレーに挑戦するクラスになります。
- 【上級】 四泳法の泳力向上をはかりながら、個人メドレーの習得を目指すクラスになります。
- 【マスターズ】 陸上トレーニングと水中練習を行い、4泳法のスキルアップを目指します。