

スイミングスクールタイムテーブル

平成30年4月期～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		休館日					10:00 S61 11~8級
11:00							11:00 S62 7~4級
12:00							12:00 S63 3~1級
13:00							
14:00						13:30 S51 11~8級	14:00 S65 9~6級
15:00						14:35 S52 11~8級	
16:00	15:30 S11 11~8級				15:30 S31 11~8級	15:40 S53 9~6級	15:30 選手
17:00	16:35 S12 11~8級				16:35 S32 11~8級	16:45 S54 7~4級	17:30 選手A
18:00	17:40 S13 7~4級				17:40 S33 7~4級	17:45 S55 3~1級 A1	
19:00	18:40 S14 3~1級			18:30 選手	18:40 S34 3~1級	18:30 選手	19:00
20:00			20:00		20:00		

泳力チェック時間

月・木曜日

19:35~

土曜日

13:00~

18:40~

日曜日

13:00~

3歳以上のお子様対象	
クラス	練習内容
11級	平浮き
10級	けのび・背浮き 面かぶりキック 5M
9級	面かぶりキック 7M 背面キック 10M
8級	ノーブレスクロール 10M 背面キック(両手あげ) 15M
7級	クロール 25M
6級	背泳ぎ 25M クロール 25M・前回り
5級	クロール 50M
4級	背泳ぎ 50M
3級	バタフライ 25M
2級	平泳ぎ 25M
1級	個人メドレー 100M (合格タイム) 8才以下 2'00"00 9・10才 1'50"00 / 11・12才 1'45"00 13才以上 1'35"00 4泳法50Mタイム測定 (6月バタフライ・9月背泳ぎ 12月平泳ぎ・3月クロール)
A1 <small>(2級合格以上)</small>	フィンを使って楽しくスイミング 「泳ぐ」+「潜る」で体力作り
選手	1級合格者以上 選手コース担当と相談

※55分レッスンです

※曜日、時間により「合同クラス」で指導する場合があります