

スイミングスクールタイムテーブル

2019年5月期より

月		火	水	木	金	土		日	
10:00		休館日				10:00		10:00 年少～年長 小学校 基礎	
11:00						11:00		11:05 小学校 基礎 小学校 応用	
12:00						12:00		12:05 小学校 応用 トップスイマー	
13:00						13:00			
14:00						13:30		年少～年長 小学校 基礎	
15:00						14:35		年少～年長 小学校 基礎	
16:00	15:30 年少～年長 小学校 基礎			15:30 年少～年長 小学校 基礎		15:40 小学校 基礎 小学校 基礎	15:30 選手①		年少 水慣れ～浮き身・バタ足
17:00	16:35 年少～年長 小学校 基礎			16:35 年少～年長 小学校 基礎		16:45 小学校 基礎 小学校 応用	17:30 選手②		年中～年長 水慣れ～浮き身・バタ足 クロール・背泳ぎに挑戦
18:00	17:40 小学校 基礎 小学校 応用			17:40 小学校 基礎 小学校 応用		17:45 小学校 応用 トップスイマー ファンスイム	17:00		小学校 基礎 水慣れ～バタ足 クロール・背泳ぎ25M
19:00	18:40 小学校 応用 トップスイマー		18:30 選手	18:30 選手	18:40 小学校 応用 トップスイマー	18:30 選手	18:30 選手	19:00	小学校 応用 クロール50M・背泳ぎ泳力向上 平泳ぎ・バタフライ25M
20:00		20:00	20:00		20:00	20:00		トップスイマー 4種目泳力向上 100Mクロール・個人メドレー タイム測定	

<練習内容>

年少
水慣れ～浮き身・バタ足
年中～年長
水慣れ～浮き身・バタ足 クロール・背泳ぎに挑戦
小学校 基礎
水慣れ～バタ足 クロール・背泳ぎ25M
小学校 応用
クロール50M・背泳ぎ泳力向上 平泳ぎ・バタフライ25M
トップスイマー
4種目泳力向上 100Mクロール・個人メドレー タイム測定
ファンスイム
フィンスイム、等水中運動 4種目泳力向上・遠泳

※55分レッスンです

スポーツボックス豊川