

成人スイミングスクール

【2022年4月～】

月曜日		
コース	クラス	担当
P 10:45～	スタート	杉本
	ホップ	松田
	ステップ	池森

火曜日		
コース	クラス	担当
P 10:45～	スタート	松田
	ホップ	指田
	ステップ	杉本

水曜日		
-----	--	--

木曜日		
コース	クラス	担当
P 10:45～	スタート	指田
	ホップ	新田
	ステップ	松田

金曜日		
コース	クラス	担当
P 10:45～	スタート	松田
	ホップ	杉本
	ステップ	指田

土曜日		
-----	--	--

P 11:45～	ジャンプ	池森
----------	------	----

P 11:45～	ジャンプ	杉本
----------	------	----

コース	クラス	担当
P 13:30～	スタート～ステップ	谷岡
	ジャンプ	杉本

P 11:45～	ジャンプ	森
----------	------	---

P 11:45～	ジャンプ	指田
----------	------	----

コース	クラス	担当
P 13:30～	スタート	森
	ホップ	
	ステップ	指田
	ジャンプ	池森

- スタート** • 背泳ぎ・クロール25m 完泳を目標とするクラス
- ホップ** • 平泳ぎ25m 完泳を目標とするクラス
- ステップ** • バタフライ25m 完泳を目標とするクラス
- ジャンプ** • 4泳法の泳力を向上させるクラス



コース	クラス	担当
M 20:00～	スタート&ホップ	新田
	ステップ	森

コース	クラス	担当
M 20:00～	ホップ&ステップ	谷岡
	ジャンプ	森

コース	クラス	担当
M 20:00～	スタート～ステップ	池田
	ジャンプ	谷岡

コース	クラス	担当
M 20:00～	ホップ&ステップ	森
	ジャンプ	入江

ワンポイントスイム

ワンポイントスイム基礎

曜日	時間	担当	4月	5月	6月
月	14:35～15:05	指田	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
金	9:00～9:30	杉本	バタフライ	クロール	背泳ぎ
日	12:00～12:30	谷岡	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ

ワンポイントスイム応用

曜日	時間	担当	4月	5月	6月
火	13:00～13:30	森	平泳ぎ	バタフライ	クロール

トレーニングスイム

曜日	時間	担当
日	15:00～15:30	新田

目指せマスターズ

曜日	時間	担当
土	14:35～15:20	森