

ワンポイント テーマ表

4月～6月

タイトル	内容
〇〇キック	各泳法の脚の動作を中心に練習します。
〇〇プル	各泳法の腕の動作を中心に練習します。
はじめて〇〇	各項目をはじめての方向けの内容で練習します。
スタートスイム	水泳の基本である姿勢作り（けのび）から息なしクロールまで練習します。
はじめてターン	タッチターンの練習します（ご希望により、クイックターンの導入まで行う場合があります）。

（内容については上記をご参照ください。）

火曜日 20:10～20:40 初級 担当：西尾		木曜日 12:30～13:00 初級 担当：大本		金曜日 11:50～12:20 初級 担当：西岡	
4月					
5	平泳ぎキック	7	バタフライキック	1	背泳ぎキック
12	平泳ぎプル	14	バタフライプル	8	背泳ぎプル
19	はじめて平泳ぎ	21	はじめてバタフライ	15	はじめて背泳ぎ
26	スタートスイム	28	はじめてターン	22	はじめて飛び込み
				29	祝日
5月					
3	祝日	5	祝日	6	平泳ぎキック
10	バタフライキック	12	スタートスイム	13	平泳ぎプル
17	バタフライプル	19	クロールキック	20	はじめて平泳ぎ
24	はじめてバタフライ	26	クロールプル	27	スタートスイム
31	はじめてターン				
6月					
7	背泳ぎキック	2	はじめてクロール（息継ぎ）	3	バタフライキック
14	背泳ぎプル	9	はじめて飛び込み	10	バタフライプル
21	はじめて背泳ぎ	16	平泳ぎキック	17	はじめてバタフライ
28	はじめて飛び込み	23	平泳ぎプル	24	はじめてターン
		30	はじめて平泳ぎ		