

成人スイミングスクール

【2021年4月～】

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

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

水曜日		
-----	--	--

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

金曜日		
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	指田

土曜日		
-----	--	--

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

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

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

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

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

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

*ホップに在籍者がいないため
合同でのクラスとなります。



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

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

コース	クラス	担当
M 20:00～	スタート～ステップ	森
	ジャンプ	大久保

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

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
木	19:15～19:45	大久保	平泳ぎ	バタフライ	クロール
金	9:00～9:30	杉本	バタフライ	クロール	背泳ぎ
日	11:15～11:45	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	池森	平泳ぎ	バタフライ	クロール
火	21:00～21:30	森	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ

トレーニングスイム

曜日	時間	担当
金	21:00～21:30	森
日	15:00～15:30	谷岡

目指せマスターズ

曜日	時間	担当
土	14:35～15:20	大久保