

2026成人コース練習予定表

1月			2月			3月			
日	曜日	午前		午前	夜	日	曜日	午前	夜
1	木					1	日		
2	金		休館日			2	月	Br	
3	土					3	火	Fr	
4	日					4	水	Im	
5	月	ゆっくり				5	木	Bt	
6	火	ゆっくり				6	金	Bc	
7	水	ゆっくり				7	土	Br	Fr
8	木	Bc				8	日		
9	金	Br				9	月	Fr	
10	土	Fr	Im			10	火	Im	
11	日					11	水	Bt	
12	月	Im				12	木	Bc	
13	火	Bt				13	金	Br	
14	水	Bc				14	土	Fr	Im
15	木	Br				15	日		
16	金	Fr				16	月	Im	
17	土	Im	Bt			17	火	Bt	
18	日					18	水	Bc	
19	月	Bt				19	木	Br	
20	火	Bc				20	金	Fr	
21	水	Br				21	土	Br	Im
22	木	Fr				22	日		
23	金	Im				23	月	Bt	
24	土	Bt	Bc			24	火	Bc	
25	日					25	水	Br	
26	月	Bc				26	木	Fr	
27	火	Br				27	金	Br	
28	水	Fr				28	土	Br	Bt
29	木	Im				29	日		
30	金	Bt				30	月	Bt	
31	土	Bc	Br			31	火	Bc	

Bt バタフライ Bc 背泳ぎ Br 平泳ぎ Fr クロール

Im 個人メドレー ゆっくりと 楽に泳ごう ※担当コーチ、練習内容が変更になる場合があります。

※スタート・ターンは、泳ぎの練習も致します。