

2026成人コース練習予定表

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