

2024成人コース練習予定表

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

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。			