

# 2025成人コース練習予定表

4月				5月				6月			
日	曜日	午前	夜	日	曜日	午前	夜	日	曜日	午前	夜
1	火	Bt		1	木	休館日		1	日	休館日	
2	水	Bc		2	金			2	月		
3	木	Br		3	土			3	火	Fr	
4	金	Fr		4	日			4	水	Im	
5	土	Im	Fr	5	月	ゆっくりと		5	木	Bt	
6	日			6	火	ゆっくりと		6	金	Bc	
7	月	Bt		7	水	ゆっくりと		7	土	Br	Bc
8	火	Bc		8	木	Bc		8	日		
9	水	Br		9	金	Br		9	月	Fr	
10	木	Fr		10	土	Fr	Br	10	火	Im	
11	金	Im		11	日			11	水	Bt	
12	土	Bt	Im	12	月	Im		12	木	Bc	
13	日			13	火	Bt		13	金	Br	
14	月	Bc		14	水	Bc		14	土	Fr	Br
15	火	Br		15	木	Br		15	日		
16	水	Fr		16	金	Fr		16	月	Im	
17	木	Im		17	土	Im	Fr	17	火	Bt	
18	金	Bt		18	日			18	水	Bc	
19	土	Bc	Bt	19	月	Bt		19	木	Br	
20	日			20	火	Bc		20	金	Fr	
21	月	Br		21	水	Br		21	土	Im	Fr
22	火	Fr		22	木	Fr		22	日		
23	水	Im		23	金	Im		23	月	Bt	
24	木	Bt		24	土	Bt	Im	24	火	Bc	
25	金	Bc		25	日			25	水	Br	
26	土	Br	Bc	26	月	Bc		26	木	Fr	
27	日			27	火	Br		27	金	Im	
28	月	Fr		28	水	Fr		28	土	Bt	Im
29	火	休館日		29	木	Im		29	日		
30	水			30	金	Bt		30	月	Bc	
				31	土	Bc	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 ※スタート・ターンは、泳ぎの練習も致します。			
				※スタート・ターンは、泳ぎの練習も致します。			