

4月～7月 各種水泳スケジュール

	火曜日 【20:30～21:00】	木曜日 【20:30～21:00】	金曜日 【20:30～21:00】	土曜日 【11:45～12:15】
4月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
5月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
6月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
7月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ

1週目	2週目	3週目以降
足のけり方	腕のかき方	脚と腕を組み合わせて泳ぐ

8月～11月 各種水泳スケジュール

	火曜日 【20:30～21:00】	木曜日 【20:30～21:00】	金曜日 【20:30～21:00】	土曜日 【11:45～12:15】
8月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
9月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
10月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
11月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ

1週目	2週目	3週目以降
足のけり方	腕のかき方	脚と腕を組み合わせて泳ぐ

12月～3月 各種水泳スケジュール

	火曜日 【20:30～21:00】	木曜日 【20:30～21:00】	金曜日 【20:30～21:00】	土曜日 【11:45～12:15】
12月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
1月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
2月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
3月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ

1週目	2週目	3週目以降
足のけり方	腕のかき方	脚と腕を組み合わせて泳ぐ