



本山スイミングスクール **エンジョイクラブ予定表**

2026年 10月組 カレンダー

時間：17：15～18：30 / 実施：月～木

月	火	水	木	金	土	日
		9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
		スタート・ターン	4泳法			
		スタートとターン でタイムUP	4泳法をバランス よく練習			
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
キック練習	スカーリング+フル	休館日				
キックの安定は泳ぎの安定	フルフイを使用して水を捕まえる感覚を養おう					
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
平泳ぎフォーム練習	クロールフォーム練習	バタフライフォーム練習	4泳法			
平泳ぎの基礎を練習	クロールの基礎を練習	バタフライの基礎を練習	4泳法をバランスよく練習			
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
ロングスイム	スカーリング+フル	キック練習	クロールフォーム練習			
長い距離をゆったり泳ごう	フルフイを使用して水を捕まえる感覚を養おう	キックの安定は泳ぎの安定	クロールの基礎を練習			
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
スタート・ターン	タイムトライアル	スピードスイム	タイムトライアル			
スタートとターンでタイムUP	今月のタイム測定	スピードの出し方を学ぼう	今月のタイム測定			

【注意事項】

- ◆対象：レベル30以上の幼児・小学生 および中学生
- ◆予約はいりません
- ◆振替制度はありません
- ◆水着は自由です。泳ぎやすい水着をお願いします。(指定水着でもOK)
- ◆タイムトライアルで制限タイムを突破すると、盾、トロフィーをGET
- ◆予定表の種目を中心に練習をおこないます
- 例) キック練習 キックを中心に練習をしますが、キックではありません。
- ◆自分の予定にあわせて継続して水泳を楽しみましょう