

# 本山スイミングスクール



## エンジョイクラブ予定表

2026年 6月組 カレンダー

時間：17：15～18：30 / 実施：月～木

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