



本山スイミングスクール エンジョイクラブ予定表

2026年 7月組 カレンダー

時間：17：15～18：30 / 実施：月～木

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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			
6	7	8	9	10	11	12
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+フル フルフイを使用して水を捕まえる感覚を養おう	平泳ぎフォーム練習 平泳ぎの基礎を練習			
13	14	15	16	17	18	19
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	クロールフォーム練習 クロールの基礎を練習			
20	21	22	23	24	25	26
クロールフォーム練習 クロールの基礎を練習	スカーリング+フル フルフイを使用して水を捕まえる感覚を養おう	タイムトライアル 今月のタイム測定	4泳法 4泳法をバランスよく練習			
27	28	29	30	31	1	2
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、キックだけではありません。
- ◆自分の予定にあわせて継続して水泳を楽しみましょう