



本山スイミングスクール **エンジョイクラブ予定表**

2026年 9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2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6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			
9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
スカーリング+フル	平泳ぎフォーム練習	スピードスイム	キック練習			
フルフイを使用して水を捕まえる感覚を養おう	平泳ぎの基礎を練習	スピードの出し方を学ぼう	キックの安定は泳ぎの安定			
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
スタート・ターン	クロールフォーム練習	キック練習	4泳法			
スタートとターンでタイムUP	クロールの基礎を練習	キックの安定は泳ぎの安定	4泳法をバランスよく練習			
9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
クロールフォーム練習	スカーリング+フル	タイムトライアル	バタフライフォーム練習			
クロールの基礎を練習	フルフイを使用して水を捕まえる感覚を養おう	今月のタイム測定	バタフライの基礎を練習			
9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
タイムトライアル	4泳法					
今月のタイム測定	4泳法をバランスよく練習					

【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