

本山スイミングスクール
エンジョイクラブ予定表

2026年　11月組　カレンダー

時間：17：15～18：30　／　実施：月～木

月	火	水	木	金	土	日
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
スタート・ターン	4泳法	キック練習	スカーリング＋プル			
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	キックの安定は泳ぎの安定	プルブイを使用して水を捕まえる感覚を養おう			
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15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			
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
ロングスイム	スカーリング＋プル	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	プルブ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			
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29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。泳ぎやすい水着でお願いします。（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