

上級B (個人メドレークラス)

2026上期

○在籍基準:4泳法が100m以上を立たずに泳げる方

week	目安距離	月	火	水	木	金	土
		11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	10:00~11:15
1週目	1500m以上	ドリルワーク	キック動作	プル動作	インターバル	スピード	キック動作
2週目		インターバル	ドリルワーク	キック動作	ドリルワーク	プル動作	ドリルワーク
3週目		キック動作	インターバル	インターバル	プル動作	キック動作	プル動作
4週目		スピード	プル動作	ドリルワーク	スピード	インターバル	インターバル

※ご自身の体調に合わせて練習クラスのご移動をお願いいたします

※状況によっては、担当の先生からお声がけをさせていただく場合もありますのでご了承ください

上級A (バタフライクラス)

2026上期

○在籍基準:クロール・背泳ぎ・平泳ぎが75-100m泳げる方

week	目安距離	月	火	水	木	金	土
		11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	10:00~11:15
1週目	1200m以上	キック動作	プル動作	スピード	ドリルワーク	インターバル	ドリルワーク
2週目		ドリルワーク	インターバル	キック動作	プル動作	ドリルワーク	キック動作
3週目		スピード	キック動作	インターバル	キック動作	スピード	プル動作
4週目		インターバル	ドリルワーク	プル動作	インターバル	キック動作	インターバル

※進級について:泳力がついた方・バタフライ25mが泳げる方は上級Bクラスへ

※進級については担当の先生からお声がけをさせていただく場合があります。

中級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・**バタフライキック**) 2026上期

○在籍基準:クロール・背泳ぎが50m立たずにしっかり泳げる方

week	目安距離	月	火	水	木	金	土
		11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	10:00~11:15
1週目	6000m	キック動作	プル動作	ドリルワーク	プル動作	ドリルワーク	インターバル
2週目		ドリルワーク	キック動作	インターバル	ドリルワーク	プル動作	キック動作
3週目		インターバル	ドリルワーク	キック動作	インターバル	キック動作	プル動作
4週目		プル動作	インターバル	プル動作	キック動作	インターバル	ドリルワーク

※進級について:バタフライキックを習得した方は、上級Aクラスへ

※進級については担当の先生からお声がけをさせていただく場合があります

初級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎキッククラス)

2026上期

week	目安距離	月	火	水	木	金	土
		11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	20:15~21:30	11:00~12:15	10:00~11:15
1週目	400m	キック動作	プル動作	ドリルワーク	プル動作	ドリルワーク	キック/プル/スイム
2週目		ドリルワーク	キック動作	インターバル	ドリルワーク	プル動作	キック動作
3週目		キック/プル/スイム	ドリルワーク	キック動作	キック/プル/スイム	キック動作	プル動作
4週目		プル動作	キック/プル/スイム	プル動作	キック動作	キック/プル/スイム	ドリルワーク

※進級について:平泳ぎのキックが習得できた方は中級クラスへ

※進級については担当の先生からお声がけをさせていただく場合があります。