

○在籍基準：100m個人メドレー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
							19:00～20:15
1 週目	1500m程度	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	ドリルワーク
2 週目		キック動作	プル動作	インターバル	スピード	ドリルワーク	キック動作
3 週目		プル動作	インターバル	スピード	ドリルワーク	インターバル	プル動作
4 週目		インターバル	スピード	ドリルワーク	キック動作	プル動作	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

※カリキュラムの内容によって目安距離は前後しますのでご理解のほどよろしくお願いいたします

上級A (バタフライクラス)

2026下期

○在籍基準:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライキックが泳げる方

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
							19:00~20:15
1 週目	1200m程度	プル動作	インターバル	インターバル	ドリルワーク	キック動作	プル動作
2 週目		インターバル	スピード	ドリルワーク	キック動作	プル動作	インターバル
3 週目		スピード	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
4 週目		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	ドリルワーク

※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下期

○在籍基準:クロール・背泳ぎ・平泳ぎキックが泳げる方

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
							19:00～20:15
1週目	6005800m	プル動作	ドリルワーク	インターバル	キック動作	ドリルワーク	プル動作
2週目		インターバル	キック動作	ドリルワーク	プル動作	キック動作	インターバル
3週目		ドリルワーク	プル動作	キック動作	インターバル	プル動作	ドリルワーク
4週目		キック動作	インターバル	プル動作	ドリルワーク	インターバル	キック動作

※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下期

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
							19:00～20:15
1 週目	4005600m	プル動作	ドリルワーク	キック/プル/スイム	キック動作	ドリルワーク	プル動作
2 週目		キック/プル/スイム	キック動作	ドリルワーク	プル動作	キック動作	キック/プル/スイム
3 週目		ドリルワーク	プル動作	キック動作	インターバル	プル動作	ドリルワーク
4 週目		キック動作	キック/プル/スイム	プル動作	ドリルワーク	キック/プル/スイム	キック動作

※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。