

特習クラスの皆さんへ

「特習だより」



久しぶりの授業はどうでしたか？

先生たちはみなさんと授業ができてとても楽しかったです。

これからも「水」というからだにやさしい環境の中で

楽しくかけがえのない時間を一緒に作っていきましょう！

コーチ達も全力でサポートします！これからもよろしくお願いします。

イトマンスイミングスクール横浜校 スタッフ一同

「7月の予定」

1週目	完泳 クロール 3P	2週目	4種目の泳法練習
3週目	完泳 平泳ぎ 2P	4週目	平泳ぎ・タイム測定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール
5	6	7	8	9	10	11
完泳 クロール	完泳 クロール	完泳 クロール	泳法練習	泳法練習	泳法練習	泳法練習
12	13	14	15	16	17	18
泳法練習	泳法練習	泳法練習	完泳 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ
19	20	21	22	23	24	25
完泳 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ	完泳 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	休校日 (海の日)	休校日 (スポーツの日)	記録測定 平泳ぎ
26	27	28	29～31			
記録測定 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	記録測定 平泳ぎ	月末 休校日			

「8月の予定」

～9月の測定は個人メドレーです～

1週目	完泳 バタフライ 3P	2週目	4種目の泳法練習
3週目	完泳・背泳ぎ 2P	4週目	4種目の泳法・スピード練習

日	月	火	水	木	金	土
						1
						完泳 バタフライ
2	3	4	5	6	7	8
完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	完泳 バタフライ	4種目 泳法練習
9	10	11	12	13	14	15
4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	4種目 泳法練習	完泳 背泳ぎ
16	17	18	19	20	21	22
完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	完泳 背泳ぎ	4種目 スピード練習
23	24	25	26	27	28	29～31
4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	4種目 スピード練習	休校日

「お願い」

・毎月奇数月の3週目に行われていました着衣泳と

毎月偶数月の4週目に行われていました水中バスケットは当面の間、中止とします。
ご協力お願いします。

新型コロナウイルス感染症対策



イトマンスイミングスクール