



今月は50mバタフライの測定です！
校内記録会の申し込み用紙は11/1(月)からホームページで
掲示し申込み開始は11/20(土)からです。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
クロール完泳 3 P	クロール完泳 3 P	初日休校日 文化の日	クロール完泳 3 P	クロール完泳 3 P	クロール完泳 3 P	クロール完泳 3 P
8	9	10	11	12	13	14
個人メドレー 口座振替	個人メドレー 泳法練習	個人メドレー 泳法練習	個人メドレー 泳法練習	個人メドレー 泳法練習	個人メドレー 泳法練習	個人メドレー 休会届メ
15	16	17	18	19	20	21
バタフライ/クロール 2 P	バタフライ タイム測定	バタフライ/クロール 2 P	バタフライ/クロール 2 P	バタフライ/クロール 2 P	バタフライ/クロール ★校内記録会 受付開始	バタフライ/クロール 2 P
22	23	24	25	26	27	28
バタフライ タイム測定	祝日休校日 勤労感謝の日	バタフライ タイム測定	バタフライ タイム測定	バタフライ タイム測定	バタフライ タイム測定	バタフライ 退会メ/クラ変メ
29	30					
月末休校日	月末休校日					



11月練習内容(25mレーン)

1週目	クロール 完泳	2週目	個人メドレー
	3 P		泳法練習
3週目	バタフライ/クロール 完泳	4週目	バタフライ
	2 P		タイム測定

寒くなってくるので体操をしっかりやっておきましょう！
(火・水曜日の人は振替をとってね)

12月練習内容(11mレーン)

1週目	クロール 完泳	2週目	個人メドレー
	3 P		泳法練習
3週目	背泳ぎ 完泳	4週目	個人メドレー
	2 P		スピード練習

ターンやタッチでぶつからない様に気をつけてね！



校内記録会は12/12(日)予定です！

計画的に振替授業を受けましょう！

①スクール都合振替

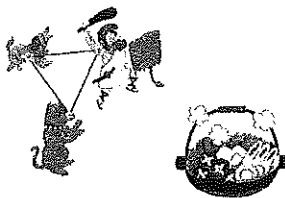
祝祭日に授業が当たった場合、
該当月を含む3ヶ月以内に
振替授業が受講できます。



②自己都合振替

授業を欠席された場合、欠席をした翌々日から2ヶ月以内に
振替授業が受講できます。
※週1の方は月1回、週2の方は月2回のみになります。

- 例：週1回、土曜日に在籍の場合。
- 7月3日・10日に休んでしまっても、
どちらか1回のみ振替になります。
- ※①、②ともに前営業日までに予約が必要です。
- ※振替の受付時間はお守りください！
- ※当日の予約・キャンセルは出来ません。
- 当日欠席された場合、
振替の権利が消失いたしますのでご注意ください。



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		クロール完泳 3 P	クロール完泳 3 P	クロール完泳 3 P	クロール完泳 3 P	クロール完泳 3 P
6	7	8	9	10	11	12
クロール完泳 3 P	クロール完泳 3 P	個人メドレー 口座振替	個人メドレー 泳法練習	個人メドレー 泳法練習	個人メドレー 泳法練習	個人メドレー ★校内記録会
13	14	15	16	17	18	19
個人メドレー 泳法練習	個人メドレー 休会届メ	背泳ぎ 完泳 2 P	背泳ぎ 完泳 2 P	背泳ぎ 完泳 2 P	背泳ぎ 完泳 2 P	背泳ぎ 完泳 2 P
20	21	22	23	24	25	26
背泳ぎ 完泳 2 P	背泳ぎ 完泳 2 P	個人メドレー スピード練習	個人メドレー スピード練習	個人メドレー スピード練習	個人メドレー スピード練習	個人メドレー スピード練習
27	28	29	30	31		
個人メドレー スピード練習	個人メドレー 退会メ/クラ変メ	月末休校日	月末休校日	月末休校日		