

4月担当表

※試合や会議の関係で、担当が代わる場合がございます。予めご了承頂きます様、お願い申し上げます。

日			月			火			水			木			金			土																	
クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容	クラス	担当	内容															
4月			新型コロナウイルスの感染対策として □外出前に体温が37.0℃以上ある方(今月よりフロントでの検温をお願い致します) □過去2週間以内に発熱や風邪の症状で、病院を受診・服薬された方 □感染が拡大している国への訪問歴が14日以内にある方 は授業の参加をご遠慮頂きます様、お願い致します。												1			2																	
															AW	下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) AW	FR BA FR 下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級)	BA FR BR		婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) AW	FR BR BA 下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) 成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	BA BR FLY	AW	下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) 成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	BA FLY 泳力養成 FR FLY スピード持久力	成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	FR BA スピード				
															3			4			5			6			7			8			9		
															10			11			12			13			14			15			16		
															AW	下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) AW	BA FR FLY 下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級)	FR BR FR		婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) AW	BA FLY IM 下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) 成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	FR BA IM FR BA IM	AW	下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) 成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	FR BA BR BA FR BR	成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	FR BA BR	成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	FR BR スピード持久力		
17			18			19			20			21			22			23																	
AW	下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) AW	FR BR BA 下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級)	BA FLY IM		婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) AW	FR BA FLY 下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) 成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	FR BA FLY FR BA BA	AW	下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) 成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	FR BA FR FR BA IM	成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	FR BA FR	成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	BA FLY FR																	
24			25			26			27			28			29~30			月末休校日 																	
AW	下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) AW	BA FLY 泳力養成 下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級)	FR BA FLY		婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) AW	FR BA FLY 下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) 成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	BA FR BR FR FLY スピード持久力	AW	下記参照	婦人(初級) 婦人(中級) 婦人(上級) 成人(初級) 成人(中級) 成人(上級)	BA FR BR																					

< 婦人クラス・成人クラス >

※FR(クロール) BA(背泳ぎ) BR(平泳ぎ) FLY(バタフライ) IM(個人メドレー)
 初級クラス(クロール・背泳ぎ)
 中級クラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)
 上級クラス(4泳法・泳力養成・周辺技術)

< ウォーキングクラス >

☆計画 全身スキルアップ
 ☆目標 総合的な運動
 ☆練習内容 4形態総合



※イトマンスイミングスクール横須賀校の
 ホームページでも練習予定表を
 掲載しております！是非ご確認ください。
 左側のQRコードを読み取るか、下のURLから
 アクセスしてください！

【URL】<http://www.itoman.com/school/?school=yokosuka>