

2026成人コース練習予定表

7月				8月				9月											
日	曜日	午前	夜	日	曜日	午前	夜	日	曜日	午前	夜								
1	水	Bc		1	土	Fr	Im	1	火	休館日									
2	木	Br		2	日			2	水	休館日									
3	金	Fr		3	月	Im		3	木	Bt									
4	土	Im	Bt	4	火	Bt		4	金	Bc									
5	日			5	水	Bc		5	土	Br	Fr								
6	月	Bt		6	木	Br		6	日										
7	火	Bc		7	金	Fr		7	月	Fr									
8	水	Br		8	土	Im	Bt	8	火	Im									
9	木	Fr		9	日			9	水	Bt									
10	金	Im		10	月	Bt		10	木	Bc									
11	土	Bt	Bc	11	火	Bc		11	金	Br									
12	日			12	水	休館日		12	土	Fr	Im								
13	月	Bc		13	木			休館日		13	日								
14	火	Br		14	金					休館日		14	月	Im					
15	水	Fr		15	土							休館日		15	火	Bt			
16	木	Im		16	日									休館日		16	水	Bc	
17	金	Bt		17	月											休館日		17	木
18	土	Bc	Br	18	火	ゆっくりと												18	金
19	日			19	水	ゆっくりと		19	土									Im	Bt
20	月	Br		20	木	ゆっくりと		20	日										
21	火	Fr		21	金	Im		21	月	Bt									
22	水	Im		22	土	Bt	Bc	22	火	Bc									
23	木	Bt		23	日			23	水	Br									
24	金	Bc		24	月	Bc		24	木	Fr									
25	土	Br	Fr	25	火	Br		25	金	Im									
26	日			26	水	Fr		26	土	Bt	Bc								
27	月	Fr		27	木	Im		27	日										
28	火	Im		28	金	Bt		28	月	Bc									
29	水	Bt		29	土	Bc	Br	29	火	Br									
30	木	Bc		30	日			30	水	Fr									
31	金	Br		31	月	Br													

Bt	バタフライ	Bc	背泳ぎ	Br	平泳ぎ	Fr	クロール
Im	個人メドレー	ゆっくりと	楽に泳ごう	※担当コーチ、練習内容が変更になる場合があります。			