



〇〇スイム

2026年10月～
2027年3月

MARUMARU SWIM

10
October

Monday
10:30～

Kick/Fin Total:1200～1500m

短いサークルでより多くキックの練習を行います
足ひれをつけて練習します
※フィン持込推奨（貸出数10個）

11
November

Monday
10:30～

Dive Total:1200～1500m

飛び込み姿勢の確認から実際に飛び込み～
浮き上がり～泳ぐ（主にダッシュ）練習をします

12
December

Monday
10:30～

10-minute swim Total:1200～1500m

長距離を泳ぎ持久力を鍛える練習をします
10分×4～5セット

1
January

Monday
10:30～

Mitt Total:1500～1800m

アクアミットを利用しキャッチからプッシュまでを
意識した練習をします ※ミット持込可（貸出数70個）

2
February

Monday
10:30～

Dive Total:1200～1500m

飛び込み姿勢の確認から実際に飛び込み～
浮き上がり～泳ぐ（主にダッシュ）練習をします

3
March

Monday
10:30～

Style1 Total:1500～1800m

担当コーチのS1種目にて行わせていただきます。

※インターバルレッスンにご参加されている方が対象となります。

※フィンの貸出数に限りがございますので、お持ちの方は持込のご協力をお願いいたします。
貸出上限数を含め、フィンがない場合は参加をご遠慮いただきますので、予めご了承ください。