

2026年1月～3月

## スキルアップスイム

全種目25m泳げる方で、更に上達をしたい方対象です！

**月曜**

担当  
亘 洋祐

**20:30～21:15**

1月 5日 背泳ぎ  
1月 12日 祝日スケジュール  
1月 19日 平泳ぎ  
1月 26日 クロール

2月 2日 バタフライ  
2月 9日 背泳ぎ  
2月 16日 平泳ぎ  
2月 23日 祝日スケジュール

3月 2日 クロール  
3月 9日 バタフライ  
3月 16日 背泳ぎ  
3月 23日 平泳ぎ  
3月 30日 個人メドレー

**木曜**

担当  
川藤亮大郎

**9:45～10:15**

1月 8日 バタフライ  
1月 15日 背泳ぎ  
1月 22日 平泳ぎ  
1月 29日 クロール

2月 5日 背泳ぎ  
2月 12日 平泳ぎ  
2月 19日 クロール  
2月 26日 バタフライ

3月 5日 背泳ぎ  
3月 12日 平泳ぎ  
3月 19日 クロール  
3月 26日 バタフライ

**土曜**

担当  
梅埜昌子

**10:30～11:00**

1月 10日 平泳ぎ  
1月 17日 クロール  
1月 24日 バタフライ  
1月 31日 背泳ぎ

2月 7日 平泳ぎ  
2月 14日 クロール  
2月 21日 個人メドレー  
2月 28日 バタフライ

3月 7日 平泳ぎ  
3月 14日 クロール  
3月 21日 バタフライ  
3月 28日 背泳ぎ