

# スキルアップカレンダー

スキルアップスイムは、1週ごとに種目が変わります。

4泳法の技術レベルを高めます。25m泳げる方からご参加いただけます。

## 水曜

13:20～13:50  
担当 平野武司 ◆

### 10月

10月1日 背泳ぎ  
10月8日 平泳ぎ  
10月15日 クロール  
10月22日 バタフライ

### 11月

11月5日 背泳ぎ  
11月12日 平泳ぎ  
11月19日 クロール  
11月26日 バタフライ

### 12月

12月3日 背泳ぎ  
12月10日 平泳ぎ  
12月17日 クロール  
12月24日 バタフライ

## 水曜

19:40～20:10  
担当 楊レイコ

### 10月

10月1日 バタフライ  
10月8日 背泳ぎ  
10月15日 平泳ぎ  
10月22日 クロール

### 11月

11月5日 バタフライ  
11月12日 背泳ぎ  
11月19日 平泳ぎ  
11月26日 クロール

### 12月

12月3日 バタフライ  
12月10日 背泳ぎ  
12月17日 平泳ぎ  
12月24日 クロール

## 木曜

19:30～20:00  
担当 猪野滉太 ◆

### 10月

10月2日 平泳ぎ  
10月9日 クロール  
10月16日 バタフライ  
10月23日 背泳ぎ

### 11月

11月6日 平泳ぎ  
11月13日 クロール  
11月20日 バタフライ  
11月27日 背泳ぎ

### 12月

12月4日 平泳ぎ  
12月11日 クロール  
12月18日 バタフライ  
12月25日 背泳ぎ