

# 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 ◆

### 1月

1月7日 背泳ぎ  
1月14日 平泳ぎ  
1月21日 クロール  
1月28日 バタフライ

### 2月

2月4日 背泳ぎ  
2月11日 平泳ぎ  
2月18日 クロール  
2月25日 バタフライ

### 3月

3月4日 背泳ぎ  
3月11日 平泳ぎ  
3月18日 クロール  
3月25日 バタフライ

## 水曜

19:40～20:10  
担当 楊レイコ

### 1月

1月7日 バタフライ  
1月14日 背泳ぎ  
1月21日 平泳ぎ  
1月28日 クロール

### 2月

2月4日 バタフライ  
2月18日 背泳ぎ  
2月25日 平泳ぎ

### 3月

3月4日 バタフライ  
3月11日 背泳ぎ  
3月18日 平泳ぎ  
3月25日 クロール

## 木曜

19:30～20:00  
担当 猪野滉太 ◆

### 1月

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

### 2月

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

### 3月

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