

# 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。

## 火曜

19:45～20:15  
担当 井上勝弥 ◆

### 10月

10月4日 背泳ぎ  
10月11日 平泳ぎ  
10月18日 クロール  
10月25日 バタフライ

### 11月

11月1日 平泳ぎ  
11月8日 クロール  
11月15日 バタフライ  
11月22日 背泳ぎ  
11月29日 個人メドレー

### 12月

12月6日 クロール  
12月13日 バタフライ  
12月20日 背泳ぎ  
12月27日 平泳ぎ

## 水曜

13:20～13:50  
担当 平野武司 ◆

### 10月

10月5日 平泳ぎ  
10月12日 クロール  
10月19日 バタフライ  
10月26日 背泳ぎ

### 11月

11月2日 クロール  
11月9日 バタフライ  
11月16日 背泳ぎ  
11月23日 祝日スケジュール  
11月30日 平泳ぎ

### 12月

12月7日 バタフライ  
12月14日 背泳ぎ  
12月21日 平泳ぎ  
12月28日 クロール

## 日曜

17:55～18:25  
担当 三枝遼 ◆

### 10月

10月2日 バタフライ  
10月9日 背泳ぎ  
10月16日 平泳ぎ  
10月23日 クロール  
10月30日 個人メドレー

### 11月

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

### 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