

# 2012年1月 マスタースイミングコース タイムテーブル

コース名	月曜	火曜	木曜	金曜	土曜
はじめてスイミング コース		20:00～20:30 超初心者の方 松本コーチ			
初 級 コース	20:00～21:00 クロール 杉谷コーチ	20:30～21:00 クロール、背泳ぎ 松本コーチ		19:00～20:00 クロール、背泳ぎ 有井コーチ	19:00～20:00 平泳ぎ 杉谷コーチ
中 級 コース	19:00～20:00 クロール長距離 横山コーチ	19:00～20:00 バタフライ 藤村コーチ	19:00～20:00 クロール、背泳ぎ 有井コーチ		19:00～20:00 平泳ぎ 横山コーチ
中・上級 コース			20:00～21:00 ブレーキをかけない平泳ぎ 塚原コーチ		19:00～20:00 泳いで正月太り解消 塚原コーチ
上 級 コース	20:00～21:00 100m月間 塚原コーチ			19:00～20:00 引き続き長い距離 杉谷コーチ	19:00～20:00 1週1種目ずつ特集 酒井コーチ
泳法習得特定コース 初、中、上級 どなたでもOK		20:00～21:00 平泳ぎ 杉谷コーチ	19:00～20:00 背泳ぎ 塚原コーチ	20:00～21:00 バタフライ 藤村コーチ	