

12月組

コ・ス・パジュニア スクールカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ
11/30	12/1	2	3	4	5	6
	スタート	ターン	スタート	ターン	スタート	ターン
7	8	9	10	11	12	13
	キック	プル	キック	プル	キック	プル
14	15	16	17	18	19	20
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト
21	22	23	24	25	26	27
	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み

今月のテーマ



「泳ぎ納め」

2025年を締めくくる泳ぎで練習やテストに臨みましょう。
自分の力を最大限に発揮し、新しい年を迎えましょう。

練習内容

◇「陸トレ」 ◇「泳ぎ込み」

筋力トレーニングを
プールサイドで行いま
す。

たくさん泳いで、フォー
ム改善や体力向上を目指
そう。

◇「スタート」 ◇「ターン」

水中にもぐってきれい
な姿勢で壁を蹴ろう。

タイムロスをなくせるよ
うに意識しよう。

お知らせ

- ・12/1(月)～12/6(土)の期間で希望される方は水中撮影会を実施します。
- ・12月組は5週制となり、4週目にテストを実施します。
- ・12/28(日)～2026/1/3(土)までスクール休講日です。

CO²PA
Comfortable Sports Space

キッズスイミングスクール

コ・ス・パ 五位堂

12月組

コ・ス・パジュニア スクールカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ
11/30	12/1	2	3	4	5	6
	スタート	ターン	スタート	ターン	スタート	ターン
7	8	9	10	11	12	13
	キック	プル	キック	プル	キック	プル
14	15	16	17	18	19	20
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト
21	22	23	24	25	26	27
	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み	泳ぎ込み

今月のテーマ



「泳ぎ納め」

2025年を締めくくる泳ぎで練習やテストに臨みましょう。
自分の力を最大限に発揮し、新しい年を迎えましょう。

練習内容

◇「陸トレ」 ◇「泳ぎ込み」

筋力トレーニングを
プールサイドで行いま
す。

たくさん泳いで、フォー
ム改善や体力向上を目指
そう。

◇「スタート」 ◇「ターン」

水中にもぐってきれい
な姿勢で壁を蹴ろう。

タイムロスをなくせるよ
うに意識しよう。

お知らせ

- ・12/1(月)～12/6(土)の期間で希望される方は水中撮影会を実施します。
- ・12月組は5週制となり、4週目にテストを実施します。
- ・12/28(日)～2026/1/3(土)までスクール休講日です。

CO²PA
Comfortable Sports Space

キッズスイミングスクール

コ・ス・パ 五位堂