

成人コースレッスン予定表 11月1日～29日分まで

	級	種目	内容
11月1日 (水) 19:50～	初級	クロール・背	基本
	中級	バタ・背	大きく泳ぐ・ターン練習
	上級	クロール	ひとかきを長く大きな泳ぎを目指しましょう！！
11月3日 (金) 11:15～	初級	クロール	ひとかきでたくさん進めるように
	中級	バタ・背	大きく泳ぐ・ターン練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
11月7日 (火) 11:15～	初級	バタ・背	キック・タイミング
	中級	クロール	キック・ドリル・スイム・ターン
	上級	クロール	ひとかきを長く大きな泳ぎを目指しましょう！！
11月8日 (水) 19:50～	初級	クロール・背	基本
	中級	背・平	大きく泳ぐ・ターン練習
	上級	背泳ぎ	姿勢とキックを意識しながらドリル練習
11月10日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	重心移動と手回し
	中級	背・平	大きく泳ぐ・ターン練習
	上級	背泳ぎ	キック・姿勢
11/11(土)～11/14(火) 休館です			
11月15日 (水) 19:50～	初級	クロール・背	基本
	中級	平・クロール	大きく泳ぐ・ターン練習
	上級	平泳ぎ	キック&手のかきを中心に！！
11月17日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	手のかき練習を中心にドリル練習
	中級	平・クロール	大きく泳ぐ・ターン練習
	上級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
11月21日 (火) 11:15～	初級	背・平	キック・タイミング
	中級	背泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級	背泳ぎ	姿勢とキックを意識しながらドリル練習
11月22日 (水) 19:50～	初級	クロール・背	基本
	中級	4種目	各種目のターン練習
	上級	バタフライ	重心移動を意識しながら前へ進む！！
11月24日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	ローリングと手回し
	中級	4種目	各種目のターン練習
	上級	バタフライ	重心移動など
11月28日 (火) 11:15～	初級	平・クロール	キック・タイミング
	中級	平泳ぎ	姿勢・手のかき・キック・ターン
	上級	4種目	4種目のターン練習&個人メドレー
11月29日 (水) 19:50～	初級	クロール・背	基本
	中級	クロール	大きな泳ぎで目標1000m！
	上級	4種目	4種目のターン練習&個人メドレー