

# 成人コースレッスン予定表 6月4日～28日分まで

	級	種 目	内 容
6月4日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	キック・スイム練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム練習
6月5日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	ドリル・スイム練習
	上級	背泳ぎ	姿勢&キック強化
6月7日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	背泳ぎ	キック・スイム練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム練習
6月11日 (火) 11:15～	初級	クロール	ドリル・スイム練習
	中級	背泳ぎ	姿勢・キック
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム練習
6月12日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル・スイム練習
	上級	バタフライ	うねりをつけて大きく泳ぐ
6月14日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	ドリル・スイム練習
	上級	クロール	ドリル練習
6月18日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	うねり練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・ドリル
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム練習
6月19日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル・スイム練習
	上級	平泳ぎ	キック&ドリル練習
6月21日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	キック・スイム練習
	上級	バタフライ	基本練習
6月25日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ・バタフライ	基本練習
	中級	バタフライ	基本練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム練習
6月26日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	スイム練習
	上級	クロール	ドリル&スイム練習
6月28日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル・スイム練習
	上級	平泳ぎ	姿勢・ドリル練習