

成人コースレッスン予定表 7月2日～26日分まで

	級	種 目	内 容
7月2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
7月3日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習、バタフライ少し
	中級	クロール	ドリル・スイム練習
	上級	クロール	ひとかきを長く、手のかき&ローリング
7月5日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム練習
	上級	クロール	ドリル練習
7月9日 (火) 11:15～	初級	クロール	ドリル練習
	中級	背泳ぎ	キック、姿勢練習
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム練習
7月10日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習、バタフライ少し
	中級	背泳ぎ	キック・スイム練習
	上級	平泳ぎ	キック&ドリル練習
7月12日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック、姿勢練習
7月16日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	うねり練習
	中級	平泳ぎ	キック、ドリル、スイム
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム練習
7月17日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習、バタフライ少し
	中級	平泳ぎ	ドリル・スイム練習
	上級	背泳ぎ	姿勢を意識しながらキック&手のかき練習
7月19日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	平泳ぎ・クロール	キック・スイム練習
	上級	平泳ぎ	手のかき、姿勢、キック練習
7月23日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	キック・スイム練習
	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
7月24日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習、バタフライ少し
	中級	バタフライ	ドリル・スイム練習
	上級	バタフライ	うねりを大きく&回数を少なく泳ぎましょう!
7月26日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ・クロール	キック・スイム練習
	上級	バタフライ	基本練習

※ 7月30日(火)・31日(水)は、『夏季短期教室』の為、通常授業はお休みになりますのでご了承ください。

8月は、1日(木)より通常営業しております。