

成人コースレッスン予定表 9月3日～27日分まで

	級	種 目	内 容
9月3日 (火) 11:15～	初級	クロール	呼吸練習
	中級	背泳ぎ	キック・ドリル
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
9月4日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	フォーム練習
	上級	クロール	ドリル練習&スイム
9月6日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	呼吸のタイミングとドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月10日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	力を抜いて浮きましょう
	中級	クロール	手のかき・ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月11日 (水) 19:50～	初級	クロール	ドリル練習
	中級	背泳ぎ	フォーム練習
	上級	バタフライ	重心移動・ドリル練習
9月13日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	キックと手のタイミング練習
	上級	クロール	手のかき・ドリル練習
9月17日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	キック練習をたくさん行います
	中級	バタフライ	基本練習
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月18日 (水) 19:50～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	フォーム練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月20日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	手のかきと重心移動
	上級	バタフライ	基本練習
9月24日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	重心移動と片手バタフライ
	中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
9月25日 (水) 19:50～	初級	背泳ぎ	ドリル練習
	中級	背泳ぎ	フォーム練習
	上級	平泳ぎ	伸びながら大きく泳ぎましょう
9月27日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	背泳ぎ	キャッチとタイミング
	上級	平泳ぎ	姿勢・手のかき・ドリル