

成人コースレッスン予定表 12月3日～24日分まで

	級	種目	内容
12月3日 (火) 11:15～	初級	クロール	呼吸を意識しながら大きく泳ぐ&ターン練習
	中級	クロール	手のかき、姿勢
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
12月4日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本
	中級	クロール	基本
	上級	バタフライ	重心移動を使って大きく泳ぐ
12月6日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	手のかき・ドリル練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
12月10日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	姿勢を意識してキック練習&手のかき
	中級	背泳ぎ	キック・手のかき
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
12月11日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本
	中級	クロール	続けて泳ぐ練習をします
	上級	背泳ぎ	ローリング&ドリル練習
12月13日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	手のかきとキック
	上級	背泳ぎ	姿勢・手のかき
12月17日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	キック練習と手のかき、タイミング練習
	中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
12月18日 (水) 19:50～	初級	背泳ぎ	基本
	中級	平泳ぎ	姿勢の練習
	上級	4種目	今年最後の水曜日練習！たくさん泳ぎましょう☆
12月20日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	好きな種目	25m×40本 1分サークル
	上級	平泳ぎ	手のかき・姿勢
12月24日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	重心移動の練習&片手バタフライ
	中級	バタフライ	基本
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム