

# 成人コースレッスン予定表 1月8日～31日分まで

	級	種目	内容
1月8日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	平泳ぎ少し
	中級	クロール	キックと手のかきなどドリル練習
	上級	クロール	休み明け肩をしっかり動かしながら大きく泳ぎましょう
1月10日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	新年初泳ぎ 25M40本
	上級	クロール	手のかき中心
1月14日 (火) 11:15～	初級	クロール・背泳ぎ	出来るだけ少ないかき数で大きく泳ぎましょう
	中級	クロール	キック・ドリル・スイム
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
1月15日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	平泳ぎ少し
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	ローリングを使いながら姿勢を意識して泳ぎましょう
1月17日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ローリングと手のかき
	上級	背泳ぎ	キック・姿勢・手のかき
1月21日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	キックと手のかき、タイミング練習
	中級	背泳ぎ	手のかき・姿勢
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
1月22日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	バタフライ少し
	中級	平泳ぎ	キック・ドリル
	上級	平泳ぎ	少ない回数で伸び伸び泳ぎましょう
1月24日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	重心移動と第2キックを意識して泳ぎましょう
	上級	平泳ぎ	手のかき中心
1月28日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	うねりをつけて片手バタフライ
	中級	平泳ぎ	手のかき・キック
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
1月29日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	バタフライ少し
	中級	バタフライ	ドリル練習・スイム
	上級	バタフライ	重心移動を使って前に進む意識をして泳ぎましょう
1月31日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	平泳ぎ	手のかきとスイム練習
	上級	バタフライ	基本