

成人コースレッスン予定表 4月1日～28日分まで

	級	種目	内容
4月1日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本
	中級	4種目	基本
	上級	クロール	呼吸の練習&クロール25m&ターン練習
4月3日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	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
4月7日 (火) 11:15～	初級	クロール	肩甲骨から伸びながら大きく泳ぎましょう
	中級	クロール	ドリルと手のかき
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
4月8日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	姿勢・ローリングを意識して伸び伸び泳ぎましょう
4月10日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	クロール	手のかき
4月14日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	姿勢・呼吸を意識して泳ぎましょう
	中級	背泳ぎ	姿勢・キック
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
4月15日 (水) 19:50～	初級	背泳ぎ	基本
	中級	バタフライ	重心移動を意識しながらドリル練習
	上級	平泳ぎ	キックで伸びながら泳ぎましょう
4月17日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	背泳ぎ	キャッチと水の中のかき練習
	上級	バタフライ	重心移動
4月21日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	キック練習・手の練習・タイミング練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
4月22日 (水) 19:50～	初級	背泳ぎ	基本
	中級	平泳ぎ	手のかきとタイミング
	上級	バタフライ	重心移動を意識してドリル&スイム練習
4月24日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	平泳ぎ	キックと手のタイミング
	上級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
4月28日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	潜り・うねり&片手バタフライの練習
	中級	バタフライ	基本
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム