

成人コースレッスン予定表 8月4日～28日分まで

	級	種目	内容
8月4日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
8月5日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル練習
	上級	クロール	ドリル練習、肩甲骨をたくさん動かして泳ぎましょう！
8月7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	バタフライ	ドリル練習
8月18日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	キック・手まわし
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
8月19日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	ドリル練習、ローリングを意識して泳ぎましょう！
8月21日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	ドリル練習
8月25日 (火) 11:15～	初級	クロール・背泳ぎ	キック・手まわし
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
8月26日 (水) 19:50～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	バタフライ	ドリル練習、重心移動を意識して大きく泳ぎましょう！
8月28日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	クロール	ドリル練習

※ 8月9日から17日まで、スクール休館日となっておりますので、お間違いのないよう
宜しくお願い致します。また、引き続きスクールに来館される際には、手指の消毒と
検温のご協力をお願い致します。