

成人コースレッスン予定表 10月2日～30日分まで

	級	種 目	内 容
10月2日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	クロール	ストロークを長く
	上級	背泳ぎ	ドリル
10月6日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本
	中級	4泳法	基本
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
10月7日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本
	中級	背泳ぎ	ドリル
	上級	クロール	ドリル練習&スイム
10月9日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	背泳ぎ	姿勢・キック
	上級	バタフライ	ドリル
10月20日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本
	中級	クロール	ドリル
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
10月21日 (水) 19:50～	初級	背泳ぎ	基本
	中級	バタフライ	ドリル
	上級	背泳ぎ	ドリル練習&スイム
10月23日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級	平泳ぎ	ドリル
10月27日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本
	中級	クロール	ドリル
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
10月28日 (水) 19:50～	初級	クロール	平泳ぎ少し
	中級	クロール	ドリル
	上級	バタフライ	ドリル練習&スイム
10月30日 (金) 11:15～	初級	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

※ 10月13日(火)～17日(土)は休館日となっております。

手続き等ある方は、10月10日(土)までに宜しくお願い致します。