

成人コースレッスン予定表 11月3日～27日分まで

	級	種 目	内 容
11月3日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月4日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル
	上級	背泳ぎ	ドリル練習&スイム
11月6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
11月10日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
11月11日 (水) 19:50～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル
	上級	平泳ぎ	キック練習&ドリル練習
11月13日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	背泳ぎ	姿勢、キック練習
	上級	バタフライ	ドリル
11月17日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
11月18日 (水) 19:50～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル
	上級	バタフライ	キック練習&タイミング練習
11月20日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	手のかき
	上級	平泳ぎ	ドリル
11月24日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月25日 (水) 19:50～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	クロール	ドリル
	上級	クロール	ドリル&スイム。自分のペースで泳ぎましょう
11月27日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	バタフライ	重心移動
	上級	クロール	ドリル