

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 |