

成人コースレッスン予定表 5月7日～28日分まで

	級	種 目	内 容
5月7日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	姿勢
	上級	平泳ぎ	ドリル
5月11日 (火) 11:15～	初級	クロール	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
5月12日 (水) 19:50～	初級	バタフライ	ドリル
	中級	バタフライ	ドリル
	上級	クロール	フォーム練習
5月14日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	背泳ぎ	キック・姿勢
	上級	背泳ぎ	ドリル
5月18日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本
	中級	クロール	ドリル
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
5月19日 (水) 19:50～	初級	クロール	息継ぎ基本
	中級	クロール	ドリル
	上級	背泳ぎ	ドリル
5月21日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級	バタフライ	ドリル
5月25日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本
	中級	平泳ぎ	ドリル
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月26日 (水) 19:50～	初級	クロール	姿勢 基本
	中級	平泳ぎ	ドリル
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月28日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	バタフライ	基本
	上級	クロール	ドリル