

成人コースレッスン予定表 4月2日～28日分まで

	級	種 目	内 容
4月2日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	ドリル
4月6日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本
	中級	背泳ぎ	ドリル
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
4月7日 (水) 19:50～	初級	クロール	基本
	中級	クロール	ドリル
	上級	クロール	ドリル
4月9日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	キック・手のかき
	上級	背泳ぎ	ドリル
4月13日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本
	中級	背泳ぎ	ドリル
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
4月14日 (水) 19:50～	初級	背泳ぎ	キック・ドリル
	中級	平泳ぎ	ドリル
	上級	背泳ぎ	ドリル
4月16日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	平泳ぎ	手のかき・姿勢
	上級	バタフライ	ドリル
4月20日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本
	中級	バタフライ	ドリル
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
4月21日 (水) 19:50～	初級	平泳ぎ	姿勢
	中級	背泳ぎ	ドリル
	上級	平泳ぎ	ドリル
4月23日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	基本
	上級	クロール	ドリル
4月27日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本
	中級	バタフライ	ドリル
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
4月28日 (水) 19:50～	初級	バタフライ	基本
	中級	バタフライ	ドリル
	上級	バタフライ	ドリル