

成人コースレッスン予定表 5月9日～31日分まで

	級	種 目	内 容
5月9日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
5月10日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	クロール・背泳ぎ	ドリル練習
	上級	クロール	フォーム練習
5月12日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	フォーム練習
	上級	クロール	ドリル練習
5月16日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
5月17日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	平泳ぎ・バタフライ	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月19日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	ドリル練習
5月23日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月24日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	クロール・背泳ぎ	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	フォーム練習
5月26日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・キック練習
	上級	背泳ぎ	ドリル練習
5月30日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月31日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	平泳ぎ・バタフライ	ドリル練習
	上級	バタフライ	基本練習