

成人コースレッスン予定表 6月2日～28日分まで

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