

成人コースレッスン予定表 7月4日～21日分まで

| | 級 | 種 目 | 内 容 |
|------------------------|----|-----------|-------------|
| 7月4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 |
| 7月5日 (水) 19:50～ | 初級 | クロール | 基本練習 |
| | 中級 | クロール・背泳ぎ | ドリル練習 |
| | 上級 | クロール | キック・ドリル・スイム |
| 7月7日 (金) 11:15～ | 初級 | クロール | 基本練習 |
| | 中級 | クロール | フォーム練習 |
| | 上級 | バタフライ | ドリル練習 |
| 7月11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 |
| 7月12日 (水) 19:50～ | 初級 | クロール他 | 基本練習 |
| | 中級 | 平泳ぎ・バタフライ | ドリル練習 |
| | 上級 | 背泳ぎ | 手のかき・姿勢 |
| 7月14日 (金) 11:15～ | 初級 | バタフライ | 基本練習 |
| | 中級 | 背泳ぎ | 手のかき・キック |
| | 上級 | クロール | ドリル練習 |
| 7月18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 | 平泳ぎ | キック・ドリル・スイム |
| 7月19日 (水) 19:50～ | 初級 | 4種目 | 基本 |
| | 中級 | クロール・背泳ぎ | ドリル練習 |
| | 上級 | 平泳ぎ | 手のかき・姿勢 |
| 7月21日 (金) 11:15～ | 初級 | 背泳ぎ | 基本練習 |
| | 中級 | 平泳ぎ | 手のかき、姿勢 |
| | 上級 | 平泳ぎ | ドリル練習 |

7/25(火)～29(土)短期教室のためお休み