

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