

成人コースレッスン予定表 8月1日～30日分まで

	級	種目	内容
8月1日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
8月2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
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
8月4日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	クロール	フォーミング練習
	上級	背泳ぎ	ドリル
8月8日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	ドリル
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
8月9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
	上級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
8月11日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級	バタフライ	ドリル
8月22日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
8月23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
	上級	背泳ぎ	姿勢・キック
8月25日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	クロール	ドリル
8月29日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
8月30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
	上級	バタフライ	基本練習

8/15(火)～18(土)休館