

成人コースレッスン予定表 9月1日～29日分まで

	級	種 目	内 容
9月1日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	キック・ドリル・スイム
	上級	平泳ぎ	ドリル練習
9月5日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月6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	キック・ドリル・スイム
9月8日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	手のかき・キック
	上級	背泳ぎ	ドリル練習
9月12日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月13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
9月15日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級	バタフライ	ドリル練習
9月19日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
9月20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	ドリル練習
9月22日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	バタフライ	基本練習
	上級	クロール	ドリル練習
9月26日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	平泳ぎ・バタフライ	
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
9月27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
9月29日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	フォーミング練習
	上級	平泳ぎ	ドリル練習