

成人コースレッスン予定表 10月3日～31日分まで

	級	種 目	内 容
10月3日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
10月4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
10月6日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	フォーミング練習
	上級	背泳ぎ	ドリル練習
10月18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	ドリル練習
10月20日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	バタフライ	ドリル練習
10月24日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
10月25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	手のかき・キック
10月27日 (金) 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	ドリル練習
10月31日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	初級		
	中級		
	上級		