

# 成人コースレッスン予定表 11月1日～29日分まで

	級	種目	内容
11月1日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	クロール	キック・ドリル・スイム
	上級		
11月3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	キック・ドリル・スイム
11月7日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月8日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	背泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級		
11月10日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月14日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
11月15日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級		
11月17日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
11月21日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル練習
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
11月22日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	バタフライ	基本練習
	上級		
11月24日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	基本練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
11月28日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	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
11月29日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	4種目	キック・ドリル・スイム
	上級		