

# 成人コースレッスン予定表 12月1日～22日分まで

	級	種目	内容
12月1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	キック・ドリル・スイム
12月5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
12月6日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	クロール	フォーミング練習
	上級		
12月8日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	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
12月12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	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
12月13日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級		
12月15日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
12月19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	クロール	キック・ドリル・スイム
12月20日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級		
12月22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	4泳法	今年最後に・・・ 個人メドレー♪

2023年ありがとうございました。

2024年は1月5日(金)～になります。

良い年をお迎えください。

JSS登別スイミングスクール スタッフ一同