

# 成人コースレッスン予定表 1月5日～30日分まで

	級	種目	内容
1月5日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	フォーミング練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
1月9日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
1月10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		
1月12日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
1月16日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	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
1月17日 (水) 19:50～	初級	4種目	
	中級	背泳ぎ	姿勢・手のかき
	上級		
1月19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	キック・ドリル・スイム
1月23日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	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
1月24日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	平泳ぎ	フォーミング練習
	上級		
1月26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	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
1月30日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	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

あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお願いいたします

JSS登別スイミングスクール スタッフ一同