

# 成人コースレッスン予定表 2月1日～29日分まで

	級	種目	内容
2月2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	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
2月6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	クロール	キック・ドリル・スイム
2月7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		
2月9日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	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
2月13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	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
2月14日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級		
2月16日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
2月20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	バタフライ	キック・ドリル・スイム
2月21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		
2月23日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	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
2月27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	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
2月28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		