

成人コースレッスン予定表 4月1日～27日分まで

	級	種 目	内 容
4月2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	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
4月3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		
4月5日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	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
4月9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	クロール	キック・ドリル・スイム
4月10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		
4月12日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	背泳ぎ	手のかき・キック
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
4月16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
4月17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		
4月19日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	平泳ぎ	キック・姿勢
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
4月23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
4月24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		
4月26日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	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
4/30(火)～5/6(月) GW休館			