

成人コースレッスン予定表 3月1日～27日分まで

	級	種目	内容
3月1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
3月5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
3月6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		
3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・キック
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
3月12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
3月13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		
3月15日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	平泳ぎ	手のかき・姿勢
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
3月19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	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
3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		
3月22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
3月26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	バタフライ	キック・ドリル・スイム
3月27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		