

成人コースレッスン予定表 5月7日～30日分まで

	級	種 目	内 容
5月7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
5月8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		
5月10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
5月14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
5月15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		
5月17日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	背泳ぎ	キック・手のかき
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
5月21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
5月22日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	平泳ぎ	姿勢・ドリル
	上級		
5月24日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	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
5月28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
5月29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		
4/30(火)～5/6(月) GW休館 5/31(金) 棚卸のため休館			