

成人コースレッスン予定表 3月1日～22日分まで

	級	種 目	内 容
3月4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	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
3月5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		
3月7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	バタフライ	キック・ドリル・スイム
3月11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
3月12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14日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	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18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
3月19日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級		
3月21日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム

23日(日)～31日(月)まで休館となっております。
26日(水)～28日(金)は春短期教室のため。