

成人コースレッスン予定表 4月1日～25日分まで

	級	種目	内容
4月1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
4月2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4日 (金) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	キック・ドリル・スイム
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
4月8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
4月9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		
4月11日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	ドリル練習
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
4月15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16日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	平泳ぎ	フォーミング練習
	上級		
4月18日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	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22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23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25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	クロール	キック・ドリル・スイム

29日(火)と30日(水)も休館となっております。