

成人コースレッスン予定表 5月9日～30日分まで

	級	種 目	内 容
5月9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
5月13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
5月14日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	クロール	ドリル練習
	上級		
5月16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	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月20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	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月21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		
5月23日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	フォーミング練習
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
5月27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	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月28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		
5月30日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	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