

成人コースレッスン予定表 6月3日～27日分まで

	級	種 目	内 容
6月3日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	クロール	基本練習・ドリル練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム練習
6月4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・スイム練習
	上級		
6月6日 (金) 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	プル・ドリル・スイム練習
6月10日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	基本練習・ドリル練習
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム練習
6月11日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級	背泳ぎ	フォーミング練習
	上級		
6月13日 (金) 11:15～	初級	バタフライ	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・スイム練習
6月17日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	キック練習・スイム練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム練習
6月18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		
6月20日 (金) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム練習
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム練習
6月24日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	バタフライ	キック練習・スイム練習
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム練習
6月25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		
6月27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	バタフライ	プル・ドリル・スイム練習