

成人コースレッスン予定表 7月1日～25日分まで

	級	種 目	内 容
7月1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
7月2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		
7月4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	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
7月8日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	基本練習・ドリル練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
7月9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		
7月11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
7月15日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級	平泳ぎ	
7月16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		
7月18日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
7月22日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	個人メドレー	
	上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
7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		
7月25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	個人メドレー	キック・ドリル・スイム
27日(日)～31日(木)は休館です。			