

# 成人コースレッスン予定表 8月1日～29日分まで

	級	種目	内容
8月1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	バタフライ	
8月5日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
	上級	クロール	
8月6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		
8月8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	
8月19日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	クロール・背泳ぎ	フォーミング練習
	上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
8月20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		
8月22日 (金) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	平泳ぎ	ドリル練習
	上級	クロール・背泳ぎ	
8月26日 (火) 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	背泳ぎ	
8月27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		
8月29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	応用練習