

成人コースレッスン予定表 9月1日～26日分まで

	級	種 目	内 容
9月2日 (火) 11:15～	初級	クロール	基本練習
	中級	バタフライ	ドリル練習
	上級	クロール	キック・ドリル・スイム
9月3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		
9月5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	応用練習
9月9日 (火) 11:15～	初級	背泳ぎ	基本練習
	中級	個人メドレー	基本練習
	上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月10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		
9月12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
9月16日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中級	クロール	キック・ドリル・スイム
	上級	平泳ぎ	
9月17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		
9月19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	バタフライ	キック・ドリル・スイム
9月23日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	上級	個人メドレー	キック・スイム
9月24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		
9月26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	背泳ぎ	基本練習
30日(火)は休館となります。			