

# 成人コースレッスン予定表 10月1日～29日分まで

	級	種目	内容
10月1日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中級 上級	クロール	キック・ドリル・スイム
10月3日 (金) 11:15～	初・中級	クロール	基本練習
10月7日 (火) 11:15～	初・中級	クロール	基本練習
10月15日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級 上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
10月17日 (金) 11:15～	初・中級	背泳ぎ	基本練習
10月21日 (火) 11:15～	初・中級	背泳ぎ	基本練習
10月22日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級 上級	平泳ぎ	ドリル練習
10月24日 (金) 11:15～	初・中級	平泳ぎ	基本練習
10月28日 (火) 11:15～	初・中級	平泳ぎ	基本練習
10月29日 (水) 19:50～	初級	4種目	基本練習
	中級 上級	バタフライ	応用練習

10月8日(水)～10月14日は休館です。