

成人コースレッスン予定表 11月1日～28日分まで

	級	種 目	内 容
11月4日 (火)	初・中級	クロール	基本練習
11:15～	中・上級	クロール	キック・ドリル・スイム
11月5日 (水)	初級	4種	基本練習
19:50～	中級 上級	個人トレー	応用練習
11月7日 (金)	初・中級	クロール	基本練習
11:15～	中・上級	個人トレー	応用練習
11月11日 (火)	初・中級	背泳ぎ	基本練習
11:15～	中・上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月12日 (水)	初級	4種	基本練習
19:50～	中級 上級	クロール・背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月14日 (金)	初・中級	背泳ぎ	基本練習
11:15～	中・上級	クロール・背泳ぎ	
11月18日 (火)	初・中級	クロール	基本練習
11:15～	中・上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
11月19日 (水)	初級	4種	基本練習
19:50～	中級 上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
11月21日 (金)	初・中級	平泳ぎ	基本練習
11:15～	中・上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
11月25日 (火)	初・中級	背泳ぎ	基本練習
11:15～	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月26日 (水)	初級	4種	基本練習
19:50～	中級 上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月28日 (金)	初・中級	バタフライ	基本練習
11:15～	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム