## 成人コースレッスン予定表 11月1日~28日分まで

1-207			衣 11月1日~20日ガまで
	級	種 目	内容
11月4日	初·中級	クロール	基本練習
(火)			
11:15~	中·上級	クロール	キック・ドリル・スイム
11月5日	初級	4種	基本練習
(水)	中級	個人メドレー	応用練習
19:50~	上級	11-1-4-1-1	
11月7日	初·中級	クロール	基本練習
(金)			
11:15~	中·上級	個人メドレー	応用練習
11月11日	初·中級	背泳ぎ	基本練習
(火)			
11:15~	中·上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月12日	初級	4種	基本練習
(水)	中級	クロール・背泳学	キック・ドリル・スイム
19:50~	上級	7- 70 HMC	17717771
11月14日	初·中級	背泳ぎ	基本練習
(金)			
11:15~	中·上級	クロール・背泳ぎ	
11月18日	初·中級	クロール	基本練習
(火)			
11:15~	中·上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
11月19日	初級	4種	基本練習
(水)	中級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
19:50~	上級	77779	+99-1-970-X1A
11月21日	初·中級	平泳ぎ	基本練習
(金)			
11:15~	中·上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
11月25日	初·中級	背泳ぎ	基本練習
(火)			
11:15~	中·上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月26日	初級	4種	基本練習
(水)	中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
19:50~	上級	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	T
11月28日	初·中級	バタフライ	基本練習
(金)			
11:15~	中·上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム