

成人コースレッスン予定表 12月2日～24日分まで

	級	種 目	内 容
12月2日 (火) 11:15～	初・中級	クロール	基本練習
	中・上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
12月3日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中級 上級	クロール	応用練習
12月5日 (金) 11:15～	初・中級	背泳ぎ	基本練習
	中・上級	クロール	応用練習
12月9日 (火) 11:15～	初・中級	背泳ぎ	基本練習
	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
12月10日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中級 上級	個人メトレー	応用練習
12月12日 (金) 11:15～	初・中級	平泳ぎ	基本練習
	中・上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
12月16日 (火) 11:15～	初・中級	平泳ぎ	基本練習
	中・上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
12月17日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中級 上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
12月19日 (金) 11:15～	初・中級	クロール	基本練習
	中・上級	個人メトレー	キック・ターン・スイム
12月23日 (火) 11:15～	初・中級	バタフライ	基本練習
	中・上級	クロール	キック・ドリル・スイム
12月24日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中級 上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
12月25日(木)～1月5日(月)まで休館です。			