

成人コースレッスン予定表 1月6日～30日分まで

	級	種 目	内 容
1月6日 (火) 11:15～	初・中級	クロール	基本練習
	中・上級	クロール	キック・ドリル・スイム
1月7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
1月9日 (金) 11:15～	初・中級	クロール	基本練習
	中・上級	クロール・背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
1月13日 (火) 11:15～	初・中級	背泳ぎ	基本練習
	中・上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
1月14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
1月16日 (金) 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
1月20日 (火) 11:15～	初・中級	平泳ぎ	基本練習
	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
1月21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
1月23日 (金) 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
1月27日 (火) 11:15～	初・中級	バタフライ	基本練習
	中・上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
1月28日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中級 上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
1月30日 (金) 11:15～	初・中級	バタフライ	基本練習
	中・上級	個人エレー	応用練習

あけましておめでとうございます！！今年もたくさん泳ぎましょう！