

成人コースレッスン予定表 2月3日～27日分まで

	級	種 目	内 容
2月3日 (火) 11:15～	初・中級	クロール	キック・ドリル・スイム
	中・上級	クロール	キック・ドリル・スイム
2月4日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中級 上級	個人トレー	応用練習
2月6日 (金) 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
2月10日 (火) 11:15～	初・中級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
2月11日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中級 上級	クロール・背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
2月13日 (金) 11:15～	初・中級	背泳ぎ	基本練習
	中・上級	クロール	キック・ドリル・スイム
2月17日 (火) 11:15～	初・中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	中・上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
2月18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
2月20日 (金) 11:15～	初・中級	平泳ぎ	基本練習
	中・上級	バタフライ	応用練習
2月24日 (火) 11:15～	初・中級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
	中・上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
2月25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
2月27日 (金) 11:15～	初・中級	バタフライ	基本練習
	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム