

成人コースレッスン予定表 3月3日～24日分まで

	級	種目	内容
3月3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
3月4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
3月6日 (金) 11:15～	初・中級	クロール	基本練習
	中・上級	個人外レー	応用練習
3月10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
3月11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
3月13日 (金) 11:15～	初・中級	背泳ぎ	基本練習
	中・上級	クロール	有酸素練習
3月17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
3月18日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中級 上級	個人外レー	応用練習
3月20日 (金) 11:15～	初・中級	平泳ぎ	基本練習
	中・上級	個人外レー	応用練習
3月24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

3月25日(水)～31日(火)は休館です。