

成人コースレッスン予定表 4月1日～29日分まで

	級	種目	内容
4月1日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
4月3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
4月7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
4月8日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
4月10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
4月14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
4月15日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
4月17日 (金) 11:15～	初・中級	平泳ぎ	基本練習
	中・上級	クロール	有酸素練習
4月21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
4月22日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	クロール	有酸素練習
4月24日 (金) 11:15～	初・中級	バタフライ	基本練習
	中・上級	バタフライ	応用練習
4月28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
4月29日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	個人外レー	応用練習