成人コースレッスン予定表　5月8日～29日分まで

	級	種　目	内容
5月8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
5月12日（火）11:15～	初・中級	クロール・背泳ぎ	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
5月13日（水）19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	クロール	基本練習
5月15日（金）11:15～	初・中級	背泳ぎ	基本練習
	中・上級	個人ﾒﾄﾞﾚｰ	応用練習
5月19日（火）11:15～	初・中級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
	中・上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月20日（水）19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	個人ﾒﾄﾞﾚｰ	応用練習
5月22日（金）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
5月26日（火）11:15～	初・中級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
5月27日（水）19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	クロール	有酸素練習
5月29日（金）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

5月1日（金）～7日（木）は休館です。