

成人コースレッスン予定表 7月1日～28日分まで

	級	種 目	内 容
7月1日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	クロール	有酸素練習
7月3日 (金) 11:15～	初・中級	クロール	基本練習
	中・上級	個人外レ-	応用練習
7月7日 (火) 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
7月8日 (水) 19:50～	初級	4種	基本練習
	中・上級	個人外レ-	応用練習
7月10日 (金) 11:15～	初・中級	背泳ぎ	基本練習
	中・上級	クロール・背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
7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
7月15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
7月17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
7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
7月22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
7月24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
7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
7月29日(水)～31日(金)は休館です。			