

成人コースレッスン予定表 9月1日～29日分まで

	級	種 目	内 容
9月1日	初・中級	クロール	基本練習
(火)			
11:15～	中・上級	背泳ぎ	キック・タイミング練習
9月2日	初級	4種	基本練習
(水)			
19:50～	中・上級	クロール	有酸素練習
9月4日	初・中級	4種	基本練習
(金)			
11:15～	中・上級	個人外レー	応用練習
9月8日	初・中級	背泳ぎ	基本練習
(火)			
11:15～	中・上級	バタフライ	重心移動
9月9日	初級	4種	基本練習
(水)			
19:50～	中・上級	個人外レー	応用練習
9月11日	初・中級	4種	基本練習
(金)			
11:15～	中・上級	クロール・背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月15日	初・中級	平泳ぎ	基本練習
(火)			
11:15～	中・上級	クロール	キック・ドリル・スイム
9月16日	初級	4種	基本練習
(水)			
19:50～	中・上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月18日	初・中級	4種	基本練習
(金)			
11:15～	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
9月22日	初・中級	バタフライ	基本練習
(火)			
11:15～	中・上級	平泳ぎ	キック&プル
9月23日	初級	4種	基本練習
(水)			
19:50～	中・上級	平泳ぎ・バタフライ	キック・ドリル・スイム
9月25日	初・中級	4種	基本練習
(金)			
11:15～	中・上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
9月29日	初・中級	4種	応用練習
(火)			
11:15～	中・上級	4種目	ドリル&スイム
30日(水)は休館日となります。			