成人コースレッスン予定表　11月3日～27日分まで

	級	種　目	内容
11月3日	初級	クロール	基本練習
（火）			
11:15～	中・上級	クロール	ドリル＆スイム
11月4日	初級	4種	基本練習
（水）			
19:50～	中・上級	クロール	キック・ドリル・スイム
11月6日	初級	4種	基本練習
（金）			
11:15～	中・上級	個人ﾒﾄﾞﾚｰ	応用練習
11月10日	初級	背泳ぎ	基本練習
（火）			
11:15～	中・上級	背泳ぎ	ドリル練習
11月11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
11月17日	初級	平泳ぎ	基本練習
（火）			
11:15～	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月18日	初級	4種	基本練習
（水）			
19:50～	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
11月20日	初級	4種	基本練習
（金）			
11:15～	中・上級	クロール	有酸素練習
11月24日	初級	バタフライ	基本練習
（火）			
11:15～	中・上級	バタフライ	重心移動
11月25日	初級	4種	基本練習
（水）			
19:50～	中・上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
11月27日	初級	4種	基本練習
（金）			
11:15～	中・上級	個人ﾒﾄﾞﾚｰ	応用練習

11月13日（金）は休館日です。