

成人コースレッスン予定表 10月1日～31日分まで

	級	種 目	内 容
10月2日 (金) 11:15～	初級	4種	基本練習
	中・上級	クロール	有酸素練習
10月6日 (火) 11:15～	初級	クロール・背泳ぎ	基本練習
	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム練習
10月14日 (水) 19:50～	初・中級	4種	基本練習
	中・上級	クロール・背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
10月16日 (金) 11:15～	初級	4種	基本練習
	中・上級	背泳ぎ	キック・ドリル・スイム
10月20日 (火) 11:15～	初級	平泳ぎ	基本練習
	中・上級	クロール	ドリル練習多めにやります
10月21日 (水) 19:50～	初・中級	4種	基本練習
	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
10月23日 (金) 11:15～	初級	4種	基本練習
	中・上級	平泳ぎ	キック・ドリル・スイム
10月27日 (火) 11:15～	初級	バタフライ	基本練習
	中・上級	4種目	ドリル&スイム
10月28日 (水) 19:50～	初・中級	4種	基本練習
	中・上級	バタフライ	キック・ドリル・スイム
10月30日 (金) 11:15～	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

10月7日(水)～13日(火)はコーチ研修・メンテナンスのため休館日です。