成人水泳 11 月 練習スケジュール

	初　級	中　級	上　級
火曜日 19:00～	クロール・平泳ぎ	クロール・パドルスイム	4泳法
水曜日 11:00～	クロール・平泳ぎ	平泳ぎ・バタフライ・クロール	クロール・バタフライ
木曜日 19:00～	クロール・バタフライ	背泳ぎ・フィンスイム	4泳法
金曜日 11:00～	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ	4泳法	背泳ぎなど

※状況により変更になる場合もございます。予めご了承ください。