

成人水泳**5****月 練習スケジュール**

	初 級	中 級	上 級
火曜日 19:00～	クロール・バタフライ	クロール・背泳ぎ	4泳法・各種ターン
水曜日 11:00～	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ	クロール・バタフライ	クロール・背泳ぎ
木曜日 19:00～	クロール・背泳ぎ	バタフライ・平泳ぎ	4泳法・各種ターン
金曜日 11:00～	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ	4泳法	クロール・バタフライ

※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。