

# ○ 2020年11月 水泳レッスンスケジュール表

日	月	火	木	金	土	
11月1日	11月2日	11月3日	11月5日	11月6日	11月7日	
12:15~13:00 初級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:30~12:00 はじめてスイム	祝日スケジュール となります。 後日、別紙にて お知らせいたしま す。 10:00~17:00	10:00~10:45 上級スイム	11:00~11:30 はじめてスイム	14:00~14:45 初級スイム
バタフライ (キック)	クロール	クロール (キック)		個人 メドレー	平泳ぎ (キック)	平泳ぎ (キック)
	19:45~20:30 上級スイム			14:00~14:45 中級スイム	19:45~20:30 上級スイム	19:45~20:30 初級スイム
	クロール		平泳ぎ	データ練習	クロール (キック)	
11月8日	11月9日	11月10日	11月12日	11月13日	11月14日	
12:15~13:00 初級スイム	10:00~10:45 中級スイム	11:30~12:00 はじめてスイム	10:00~10:45 上級スイム	11:00~11:30 はじめてスイム	14:00~14:45 初級スイム	
バタフライ (プル)	平泳ぎ	クロール (片手)	バタフライ 背泳ぎ	平泳ぎ (キック)	平泳ぎ (スイム)	
	19:45~20:30 上級スイム		14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム	19:45~20:30 初級スイム	
	背泳ぎ	クロール	背泳ぎ	背泳ぎ	クロール (呼吸)	
11月15日	11月16日	11月17日	11月19日	11月20日	11月21日	
施設開放日	10:00~10:45 中級スイム	11:30~12:00 はじめてスイム		10:00~10:45 上級スイム	11:00~11:30 はじめてスイム	14:00~14:45 初級スイム
	背泳ぎ	クロール		クロール	平泳ぎ (プル)	クロール (プル)
	19:45~20:30 上級スイム		14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム	19:45~20:30 上級スイム	19:45~20:30 初級スイム
	平泳ぎ		背泳ぎ	バタフライ	バタフライ	クロール (プル)
11月22日	11月23日	11月24日	11月26日	11月27日	11月28日	
12:15~13:00 初級スイム	祝日スケジュール となります。 後日、別紙にて お知らせいたします。 10:00~17:00		10:00~10:45 上級スイム	11:00~11:30 はじめてスイム	14:00~14:45 初級スイム	
バタフライ			平泳ぎ クロール	平泳ぎ	クロール	
		14:00~14:45 中級スイム	14:00~14:45 中級スイム	19:45~20:30 上級スイム	19:45~20:30 初級スイム	
		バタフライ	クロール	タイム トライアル	クロール	
11月29日	11月30日	12月分の練習になります。				