

初めて・初中級 クロール&背泳ぎコース スケジュール



1月~6月版

	月曜日	日曜日
1-2月	10:00~10:30 初めて/クロール・背泳ぎ	初めて 10:45~11:15 クロール・背泳ぎ (1月10日・17日 / 2月7日・14日)
	10:30~11:15 初中級/背泳ぎ	
3-4月	10:00~10:30 初めて/クロール・背泳ぎ	初めて 10:45~11:15 クロール・背泳ぎ (3月7日・21日 / 4月4日・18日)
	10:30~11:15 初中級/クロール	
5-6月	10:00~10:30 初めて/クロール・背泳ぎ	初めて 10:45~11:15 クロール・背泳ぎ (5月9日・23日 / 6月13日・20日)
	10:30~11:15 初中級/背泳ぎ	

※初中級クロール&背泳ぎ 25mを泳げるようになり、有酸素運動を中心に行うクラスとなります。
 ※初めてクロール&背泳ぎ 初めての方が25mを泳げるように練習していくクラスとなります。