稲毛インター　EOコース　＜4月＞　月間練習予定表

今月のテーマ＝水中ドルフィンキックの習得						
担当　：　井森　／　村瀬　／　肥田　／　鈴木						
日	月	火	水	木	金	土
5/1 練習休み	5/2 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	5/3　休館日 練習休み	5/4　休館日 練習休み	5/5　休館日 練習休み	4/1　休館日 練習休み	2　休館日 練習休み
	背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得					
3　休館日 練習休み	4　休館日 練習休み	5　休館日 練習休み	6 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	7 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	9 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50
			自由形練習 水中ドルフィンキック の習得	自由形練習 水中ドルフィンキック の習得	自由形練習 水中ドルフィンキック の習得	自由形練習 水中ドルフィンキック の習得
10 練習休み	11 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	12 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	13 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	14 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	15 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	16 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50
	自由形練習 水中ドルフィンキック の習得	自由形練習 水中ドルフィンキック の習得	自由形練習 水中ドルフィンキック の習得	自由形練習 水中ドルフィンキック の習得	自由形練習 水中ドルフィンキック の習得	自由形練習 水中ドルフィンキック の習得
17 練習休み	18 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	19 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	20 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	21 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	22 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	23 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50
	バタフライ練習 水中ドルフィンキック の習得	バタフライ練習 水中ドルフィンキック の習得	バタフライ練習 水中ドルフィンキック の習得	バタフライ練習 水中ドルフィンキック の習得	バタフライ練習 水中ドルフィンキック の習得	バタフライ練習 水中ドルフィンキック の習得
24 練習休み	25 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	26 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	27 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	28 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	29 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	30 プールサイド 集合)17:50 水中)16:50～17:50
	平泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	平泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	平泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	平泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	平泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	平泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得