

# 稲毛インター EOコース <2月> 月間練習予定表

今月のテーマ=フォームの習得						
担当：井森 / 村瀬 / 肥田 / 鈴木						
日	月	火	水	木	金	土
3/5 練習休み	3/6 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	3/7 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	1 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	2 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	3 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	4 体操場 集合)16:30 水中)17:00~18:00
	バタフライ練習 フォームの習得	バタフライ練習 フォームの習得	個人メドレー フォームの習得	個人メドレー フォームの習得	個人メドレー フォームの習得	個人メドレー フォームの習得
5 練習休み	6 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	7 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	8 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	9 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	10 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	11 体操場 集合)16:30 水中)17:00~18:00
	個人メドレー フォームの習得	個人メドレー フォームの習得	個人メドレー フォームの習得	個人メドレー フォームの習得	個人メドレー フォームの習得	個人メドレー フォームの習得
12 練習休み スクール内 記録会予定 (申込者のみ)	13 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	14 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	15 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	16 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	17 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	18 体操場 集合)16:30 水中)17:00~18:00
	自由形練習 フォームの習得	自由形練習 フォームの習得	自由形練習 フォームの習得	自由形練習 フォームの習得	自由形練習 フォームの習得	自由形練習 フォームの習得
19 練習休み	20 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	21 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	22 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	23 休館日 練習休み	24 休館日 練習休み	25 休館日 練習休み
	自由形練習 フォームの習得	自由形練習 フォームの習得	自由形練習 フォームの習得			
26 休館日 練習休み	27 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	28 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	3/1 休館日 練習休み	3/2 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	3/3 体操場 集合)17:30 水中)18:00~19:00	3/4 体操場 集合)16:30 水中)17:00~18:00
	バタフライ練習 フォームの習得	バタフライ練習 フォームの習得		バタフライ練習 フォームの習得	バタフライ練習 フォームの習得	バタフライ練習 フォームの習得