稲毛インター　EOコース　＜5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	**2** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**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) 16:50 水中)16:50～17:50
	背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得				背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得
8 練習休み	**9** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**10** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**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)16:50～17:50
	背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得	背泳ぎ練習 水中ドルフィンキック の習得
15 練習休み	**16** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**17** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**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) 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
22 練習休み	**23** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**24** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**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) 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
29 練習休み **B級大会** **（申込者のみ）**	**30** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**31** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**6/1** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**6/2** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**6/3** プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	**6/4** 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