稲毛インター　EOコース　＜7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
8/7 練習休み	8/8 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/9 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/10 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/11 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	1 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	2 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
3 練習休み	4 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	5 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	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)17:50 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
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
	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
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
	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
24 練習休み	25　休館日 練習休み	26　休館日 練習休み	27　休館日 練習休み	28　休館日 練習休み	29　休館日 練習休み	30　休館日 練習休み
31 練習休み	8/1 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/2 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/3 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/4 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/5 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50	8/6 プールサイド 集合)17:50 水中)16:50～17:50
	個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得