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 背泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	8/9 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	8/10 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	8/11 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	1 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	2 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
3 練習休み	4 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 水中ドルフィン キックの習得	5 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 水中ドルフィン キックの習得	6 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 水中ドルフィン キックの習得	7 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 水中ドルフィン キックの習得	8 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 水中ドルフィン キックの習得	9 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
10 練習休み	11 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	12 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	13 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	14 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	15 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 水中ドルフィン キックの習得	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
17 練習休み	18 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 水中ドルフィン キックの習得	19 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 水中ドルフィン キックの習得	20 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 水中ドルフィン キックの習得	21 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 水中ドルフィン キックの習得	22 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 水中ドルフィン キックの習得	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
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 個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	8/2 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	8/3 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	8/4 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	8/5 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー練習 水中ドルフィン キックの習得	8/6 プールサイド 集合) 16:50 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