今月のテーマ＝ターンの習得

担当 ： 井森 ／ 村瀬 ／ 肥田 ／ 鈴木

日	月	火	水	木	金	土
9/4 練習休み	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	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	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	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	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	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
7 練習休み	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	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	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	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	12 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	13 休館日 練習休み
14 休館日 練習休み	15 休館日 練習休み	16 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	17 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	18 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	19 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	20 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
21 練習休み	22 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	23 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	24 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	25 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	26 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	27 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
28 練習休み	29 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	30 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	31 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	9/1 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	9/2 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	9/3 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