

Mコース 10月練習テーマ

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
朝		背泳ぎ	個メ	平泳ぎ	自由形	バタフライ
夜			バタフライ	背泳ぎ		個メ
	7	8	9	10	11	12
朝	背泳ぎ	個メ	平泳ぎ	自由形	バタフライ	背泳ぎ
夜	平泳ぎ		自由形	バタフライ		背泳ぎ
	14	15	16	17	18	19
朝	休	休	休	バタフライ	背泳ぎ	個メ
夜	休		休	自由形		バタフライ
	21	22	23	24	25	26
朝	平泳ぎ	自由形	バタフライ	背泳ぎ	個メ	平泳ぎ
夜	背泳ぎ		個メ	平泳ぎ		自由形
	28	29	30	31		
朝	自由形	バタフライ	背泳ぎ	個メ		
夜	バタフライ		背泳ぎ	個メ		

- 練習グループは、朝・・・上級、中級、初級 夜・・・上級のみ
- 初級クラスは上記の練習テーマとは別に行ないます。