

# Mコース 11月練習テーマ

	月	火	水	木	金	土
					1	2
朝					平泳ぎ	自由形
夜						平泳ぎ
	4	5	6	7	8	9
朝	休	背泳ぎ	個メ	平泳ぎ	自由形	バタフライ
夜	休		バタフライ	背泳ぎ		個メ
	11	12	13	14	15	16
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
	18	19	20	21	22	23
朝	個メ	平泳ぎ	自由形	バタフライ	背泳ぎ	休
夜	個メ		平泳ぎ	自由形		休
	25	26	27	28	29	30
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

- 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。