

Mコース 12月練習テーマ

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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
	8	9	10	11	12	13
朝	自由形	バタフライ	背泳ぎ	個メ	平泳ぎ	自由形
夜	バタフライ		背泳ぎ	個メ		平泳ぎ
	15	16	17	18	19	20
朝	バタフライ	背泳ぎ	個メ	平泳ぎ	自由形	バタフライ
夜	自由形		バタフライ	背泳ぎ		個メ
	22	23	24	25	26	27
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
	29	30	31			
朝	休	休	休			
夜	休		休			

- 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。