

Mコース

1月練習テーマ

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
朝				休	休	休
夜				休		休
	5	6	7	8	9	10
朝	個メ	平泳ぎ	自由形	バタフライ	背泳ぎ	個メ
夜	個メ		平泳ぎ	自由形		バタフライ
	12	13	14	15	16	17
朝	休	自由形	バタフライ	背泳ぎ	個メ	平泳ぎ
夜	休		個メ	平泳ぎ		自由形
	19	20	21	22	23	24
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
	26	27	28	29	30	31
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

- 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。