

Mコース

3月練習テーマ

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 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 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 朝 | 個メ | 平泳ぎ | 自由形 | バタフライ | 休 | 個メ |
| 夜 | 個メ | | 平泳ぎ | 自由形 | | バタフライ |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 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 |
| | 30 | 31 | | | | |
| 朝 | 自由形 | バタフライ | | | | |
| 夜 | バタフライ | | | | | |

- 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。