

# Mコース

# 4月練習テーマ

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
朝			背泳ぎ	個メ	平泳ぎ	自由形
夜			背泳ぎ	個メ		平泳ぎ
	6	7	8	9	10	11
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
	13	14	15	16	17	18
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
	20	21	22	23	24	25
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
	27	28	29	30		
朝	平泳ぎ	自由形	休	休		
夜	背泳ぎ		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。