

# Mコース 9月練習テーマ

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