

2022年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	1	2	3	4	5
						18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「FLY・BA泳法練習」
6	7	8	9	10	11	12
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE器材：マネキン&チューブ」			18:30-20:00 インドア（菅本） 「FR：持久カアップ練習」			18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「BR・FR泳法練習」
13	14	15	16	17	18	19
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「50×4 4Round 耐乳酸練習」						
20	21	22	23	24	25	26
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE器材：障害物スイム」			18:30-20:00 インドア（菅本） 「IM：種目切り替え練習」			18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「50×4 5Round 個人メドレー」
27	28	29	30	31	1	2
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「200IM測定」			18:30-20:00 インドア（菅本） 「FR：フインスイム」			
3	4	メモ	【会場詳細】 インドア…国立代々木競技場 / 三軒茶屋…日本大学三軒茶屋キャンパス 【種目】 IM…個人メドレー/Fr…自由形/Fly…バタフライ/Ba…背泳ぎ/Br…平泳ぎ			

