

2022年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「Fr：フィジカルスイムトレーニング」						18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「LIFE：障害物スイム」
10	11	12	13	14	15	16
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「IM：ベースアップ練習」						
17	18	19	20	21	22	23
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE：スピード強化」						18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「小：背泳ぎ背泳ぎブル強化/中高：マネキン・フィン強化」
24	25	26	27	28	29	30
	18:30-20:00 インドアプール（菅本） 「個人メドレー種目切り替え強化」				15:00-16:30 インドアプール（菅本） 「クロール持久力練習」	18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「小：バタフライスピード強化/中高：マネキン強化」
1	2	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			

