

# 2022年6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4 18:00-19:30 三軒茶屋 (菅本) 「Fly・ドルフィンキック強化」
5	6 18:00-19:30 三軒茶屋 (寒河江) 「LIFE:マネキン練習」	7	8	9	10	11 18:00-19:30 三軒茶屋 (菅本) 「Fr:スピード練習」
12	13 18:00-19:30 三軒茶屋 (寒河江) 「Fr:持久力強化練習」	14	15	16	17	18
19	20 18:30-20:00 インドアプール (菅本) 「Fly:フインスイム」	21	22	23	24	25 18:00-19:30 三軒茶屋 (菅本) 「IM:ターンと種目の切り替え練習」
26	27 18:00-19:30 三軒茶屋 (寒河江) 「小:200mFr測定/中高:400mFr測定」	28	29	30	1	2
3	4	<b>メモ</b>  <b>※毎回フイン持参</b>  <b>【会場詳細】</b> 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 <b>【種目】</b> 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				

