

2022年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	18:30-20:00 インドアプール（寒河江） 「IM：Drillで泳ぎを整えよう！」					18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「Fr：ストローク数を意識したペース練習&障害物スイム」
11	12	13	14	15	16	17
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「パワー練習&レスキューチューブ」	18:30-20:00 インドアプール（菅本） 「Fly：うねりに合わせたストロークとキック練習」					
18	19	20	21	22	23	24
	16:00-17:30 三軒茶屋(寒河江) 「スプリント&マネキン練習」				15:30-17:00 インドアプール（寒河江） 「Fr：ベースアップ練習」	18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「Ba：ストロークテンポを意識した練習&障害物スイム」
25	26	27	28	29	30	1
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「LIFE種目：測定」						
2	3	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			
		※毎回フィン持参				

