

# 2022年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	30	1 18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「ドルフィンキック強化&障害物スイム」
2	3	4	5	6	7	8 18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「手の入れ替えを意識したクロール&チューブトウ練習」
9 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「フィジカル強化！サーキット練習」	10	11	12	13	14	15 18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「トビコミ〜浮き上がり練習&障害物スイム」
16 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「IM強化：Fly&Ba強化練習」	17 16:30-18:00 三軒茶屋（寒河江） 「IM強化：Br&Fr強化練習」	18	19	20	21	22 18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「ストロークパワー強化&チューブトウ練習」
23 18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「Fr：マネキン&チューブ練習」	24	25	26	27	28	29 14:00-15:30 代官山（菅本） 「ランニング：お尻とハムストリング強化」
30	31	メモ  <b>※毎回フィン持参</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				

