

2022年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
				18:00-19:30 三軒茶屋(荳本) 「LIFE: マネキン&キック強化」		16:00-17:30 代官山(荳本) 「陸上: パドリング強化」※ 縄跳び持参
6	7	8	9	10	11	12
10:00-11:30 南青山(寒河江) 「Fr: スピード練習」						18:00-19:30 三軒茶屋(荳本) 「LIFE: 障害物スイム& 耐乳酸」
13	14	15	16	17	18	19
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「LIFE: チューブ練習」				18:30-20:00 半蔵門(寒河江) 「皇居ラン! 10キロ走る よ!」※体験不可※		16:00-17:30 代官山(荳本) 「陸上: 下半身強化-坂 ダッシュ」※縄跳び持参
20	21	22	23	24	25	26
10:00-11:30 南青山(寒河江) 「Fr: スピード持久力練習」						18:00-19:30 三軒茶屋(荳本) 「LIFE: 障害物スイム- 50m・100m測定」
27	28	29	30	1	2	3
18:00-19:30 三軒茶屋(寒河江) 「LIFE: チューブ練習」						
4	5	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			

