

2022年12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	1	2	3
						18:00-19:30 三軒茶屋（菅本） 「LIFE：マネキン強化」
4	5	6	7	8	9	10
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE：フィジカル強化！ サーキット練習」						
11	12	13	14	15	16	17
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE：障害物スイム」	18:00-19:30 インドア（寒河江） 「長水路でのキック強化」					18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE：チューブ強化」
18	19	20	21	22	23	24
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「LIFE：データ測定」	18:00-19:30 インドア（寒河江） 「長水路でのプル強化」					16:00-17:30 南青山（菅本） 「クリスマスイブ：スピード強化&リレー勝負」
25	26	27	28	29	30	31
18:00-19:30 三軒茶屋（寒河江） 「年内ラスト：煩惱25m×108本」						
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			

