

# 2023年2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
5	6	7	8	9	10	11
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・葵河江・田淵・松澤・佐枝) 【50×24：予一測定 (現在の実力チェック)】 Q：今の実力をすべて出しきって課題を見つけよう！						
12	13	14	15	16	17	18
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・葵河江・田淵・松澤・佐枝) 【フロッカ&スプリントとターン1回・OJUTスキルアップ！】 Q：パワー系のスプリントとターンで スピードを落とさない技術を身に付けよう！						
19	20	21	22	23	24	25
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・葵河江・田淵・松澤・佐枝) 【FINを活用したスピードある80%~90%をキープする】 Q：スピード感ある良い泳ぎを体に覚えさせるよ★				16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・直木・松澤・佐枝) 【25×1 / 50×3 / 25×1 & 50×4 レースペース】 Q：今回は種目の切り替えが入ったレースペースだよ！		
26	27	28	1	2	3	4
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋 (細川・青田・葵河江・田淵・松澤・佐枝) 【200IM レース & 50m レース】 Q：おバカストを出すときが来た！やってやるのじゃあー切ませんか！						