

2023年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	1	2	3	4
						18:00-19:30 三軒茶屋 (葺本) 「Fly : フィンを使用してスピード強化」
5	6	7	8	9	10	11
18:00-19:30 三軒茶屋 (寒河江) 「LIFE : 器材練習」						18:00-19:30 三軒茶屋 (葺本) 「Ba : フィンを使用してスピード強化」
12	13	14	15	16	17	18
18:00-19:30 三軒茶屋 (寒河江) 「Fr : ベースアップ練習」						
19	20	21	22	23	24	25
	18:30-20:00 インドア (葺本) 「Fr : 100mのペース練習」			17:30-19:00 インドア (寒河江) 「ディスタンス練習」		10:00-11:30 半蔵門 (寒河江) 「皇居ラン : 10キロランニング」
26	27	28	29	30	31	1
18:00-19:30 三軒茶屋 (寒河江) 「LIFE : 器材練習」	18:30-20:00 インドア (葺本) 「IM : 種目の切替練習」			17:00-18:30 インドア (葺本) 「Fr/Fly : 浮き上がりからのトップスピード練習」		
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				

