

# 2021年7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
						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江) 【50×20:データ測定】
4	5	6	7	8	9	10
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・田淵) 【フィジカルスイムトレーニング】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・布施谷) 【200×5 or 100×5:データ測定】
11	12	13	14	15	16	17
12:00~14:00 江の島 (細川・青田・寒河江・布施谷) 【ラン・スイム(バートレーニング)】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田) 【ドリル・スイム(泳法練習)】
18	19	20	21	22	23	24
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・田淵) 【スタート15m/ターンin・out15m測定】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江) 【200×3 or 100×3:データ測定】
25	26	27	28	29	30	31
16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・田淵) 【サーキットトレーニング】						16:00~18:00 日本大学三軒茶屋(細川・青田・寒河江) 【200×1 or 100×1:データ測定】
1	2	メモ				