

1月2019

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
		休講	休講	休講		休講
6	7	8	9	10	11	12
	休講	19:00~20:20 日大豊山(細川) technique skill up 【クロール①&泳力アップ】	19:00~20:20 日大豊山(葦本) 泳法advance 【バタフライ①&スタート】	19:00~20:20 日大豊山(青田) Ocean Swim 【100m測定】		休講
13	14	15	16	17	18	19
	19:00~20:20 日大豊山(早坂) 泳法basic(平泳ぎ) 【キックの動き】	19:00~20:20 日大豊山(細川) technique skill up 【クロール②&泳力アップ】	19:00~20:20 日大豊山(葦本) 泳法advance 【バタフライ②&ターン】	19:00~20:20 日大豊山(青田) Ocean Swim 【200m測定】		10:00~11:30 日大三茶(古金) Ocean Swim 【フィジカル強化】
20	21	22	23	24	25	26
	休講	休講	19:00~20:20 日大豊山(葦本) 泳法advance 【バタフライ③】	19:00~20:20 日大豊山(青田) Ocean Swim 【400m測定】		10:00~11:30 日大三茶(寒河江) Ocean Swim 【ショートペース練習】
27	28	29	30	31	1	2
	19:00~20:20 日大豊山(早坂) 泳法basic(平泳ぎ) 【足首と踵の動きを意識】	19:00~20:20 日大豊山(細川) technique skill up 【クロール③&泳力アップ】	19:00~20:20 日大豊山(葦本) 泳法advance 【背泳ぎ①&スタート】	休講		

3

4

メモ