

7月組

## コ・ス・パジュニア スクールカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	1	2	3	4
	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ	陸トレ
5	6	7	8	9	10	11
	クロール強化	背泳ぎ強化	平泳ぎ強化	バタフライ強化	個人メドレー強化	キック強化
12	13	14	15	16	17	18
	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト	テスト
19	20	21	22	23	24	25
	泳ぎ込み	フォーム	泳ぎ込み	フォーム	泳ぎ込み	フォーム
26						


 今月のテーマ

## 「苦手な泳ぎにも挑戦」

得意な泳ぎ、苦手な泳ぎはありますか？  
得意を伸ばすのもいいけど、苦手を放っておくのはよくないです。  
水泳は全部つながっているので、どんな泳ぎでもマスターしてみよう！

## 練習内容

## ◇「陸トレ」

筋力トレーニングをプールサイドで行います。

## ◇「フォーム」

フォームの悪いクセを修正する

## ◇「泳ぎ込み」

たくさん泳いで、フォーム改善や体力向上を目指そう。