

🍇2026年9月🌿

マスターズ45レッスンメニュー

月		昼13:10～13:55	水		昼13:10～13:55
時間			時間		
練習内容		👉 まだまだしっかり水分補給 🍻 ✨	練習内容		2 個人メドレー
道具			道具		なし
練習内容		7 バタフライ&平泳ぎ	練習内容		9 スプリント
道具		なし	道具		パドル+フィン
練習内容		14 フォーム練習	練習内容		16 クロール&背泳ぎ
道具		パドル+フィン	道具		なし
練習内容		21 個人メドレー	練習内容		23 持久力
道具		なし	道具		パドル+フィン
練習内容		28 キック練習	練習内容		30 ドリル練習
道具		パドル+フィン	道具		なし

🍷味覚の秋は、プールで泳いだ後のお楽しみ🍷

★練習内容★

初級:900m～1100m 中級:1000～1300m 上級:1100～1500m

練習内容によって距離は変わります