

2026年10月

マスターズ45レッスンメニュー

時間	月	昼13:10～13:55		時間	水	昼13:10～13:55	
	5				7		
練習内容	COSPA SWIM RECORD			練習内容	COSPA SWIM RECORD		
道具	なし			道具	なし		
練習内容	12			練習内容	14		
	COSPA SWIM RECORD		COSPA SWIM RECORD				
道具	パドル+フィン			道具	パドル+フィン		
練習内容	19			練習内容	21		
	フォーム練習		クロール＆背泳ぎ				
道具	なし			道具	なし		
練習内容	26			練習内容	28		
	個人メドレー		持久力				
道具	パドル+フィン			道具	パドル+フィン		
練習内容				練習内容			
	日頃の力試し！		SWIM RECORD！				
道具				道具			
🐾さわやかな秋晴れに誘われて外に出た🐾足が向くのはやっぱりCOSPA🐾							

★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