

# 🐟2026年7月🐟

## マスターズ45レッスンメニュー

月	昼13:10~13:55
時間	
練習内容	しっかり水分補給 🍷 ✨
道具	なし
6	
練習内容	個人メドレー
道具	なし
13	
練習内容	バタフライ&背泳ぎ
道具	パドル+フィン
20	
練習内容	ドリル練習
道具	なし
27	
練習内容	フォーム練習
道具	パドル+フィン

水	昼13:10~13:55
時間	
1	
練習内容	フォーム練習
道具	なし
8	
練習内容	持久力
道具	パドル+フィン
15	
練習内容	平泳ぎ&クロール
道具	なし
22	
練習内容	キック練習
道具	パドル+フィン
29	
練習内容	ドリル練習
道具	なし

♥️涼しい水辺であなたを待っている コスパ鳳マスターズ (^\_-)-☆ (^\_-)-☆♥️