

# ❀2026年4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	6	個人メドレー	時間	1	ドリル練習
練習内容		なし	練習内容		なし
道具			道具		
時間	13	フォーム練習	時間	8	持久力
練習内容		パドル+フィン	練習内容		パドル+フィン
道具			道具		
時間	20	ドリル練習	時間	15	バタフライ&平泳ぎ
練習内容		なし	練習内容		なし
道具			道具		
時間	27	キック練習	時間	22	クロール&背泳ぎ
練習内容		パドル+フィン	練習内容		パドル+フィン
道具			道具		
時間	🌸	💧水分補給 💧しましょう	時間	29	スプリント
練習内容			練習内容		なし
道具			道具		

❀月水はお花見よりも泳ぎに来てね❀

★ 練習距離(練習内容により、泳ぐ距離も変わります。)★  
 初級700m~1000m 中級900m~1300m 上級1000m~1500m