

☀2026年8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	3		時間	5	
練習内容		スカーリング	練習内容		臨時休業(プール補修)
道具		パドル+フィン	道具		
練習内容	10		練習内容	12	
道具		臨時休業(プール補修)	道具		夏季休暇
練習内容	17		練習内容	19	
道具		フォーム練習	道具		キック練習
練習内容		パドル+フィン	練習内容		パドル+フィン
道具	24		道具	26	
練習内容		個人メドレー	練習内容		スプリント
道具		なし	道具		なし
練習内容	31		練習内容	☘	
道具		ドリル練習			陸でも水でもしっかり水分補給 ☺ ✨
		パドル+フィン			9/2は道具あり

🐟休みが多くてご迷惑おかけします。。。🐟