

# ☂2026年6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				
練習内容	1	スカーリング	3	フォーム練習
道具		なし		なし
練習内容	8	持久力	10	ドリル練習
道具		パドル+フィン		パドル+フィン
練習内容	15	ドリル練習	17	持久力
道具		なし		なし
練習内容	22	個人メドレー	24	フォーム練習
道具		パドル+フィン		パドル+フィン
練習内容	29	フォーム練習	6月27日(土)スイムフェスティバル	
道具		なし	なし	

♥雨の日もコスパに泳ぎに来るあなたが素敵♥