2026年11月
マスターズ45レッスンメニュー

月	昼13:10～13:55
時間	
2	
練習内容	スカーリング
道具	なし
9	
練習内容	プル練習
道具	パドル＋フィン
16	
練習内容	フォーム練習
道具	なし
23	
練習内容	持久力
道具	パドル＋フィン
30	
練習内容	個人メドレー
道具	なし

水	昼13:10～13:55
時間	
4	
練習内容	フォーム練習
道具	なし
11	
練習内容	持久力
道具	パドル＋フィン
18	
練習内容	スプリント
道具	なし
25	
練習内容	キック練習
道具	パドル＋フィン
練習内容	コスパ鳳
道具	

🐾がんばる毎日に心地いい無重力を。さあ、泳ぎに来て🐾

★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