

🌱 2026年5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	4	バタフライ&平泳ぎ		6	18周年イベント開催！
道具		なし			👁️フィン持ってきてください👁️
練習内容	11	持久力		13	キック練習
道具		パドル+フィン			パドル+フィン
練習内容	18	個人メドレー		20	ドリル練習
道具		なし			なし
練習内容	25	フォーム練習		27	スプリント
道具		パドル+フィン			パドル+フィン
練習内容	🐸	💧水分補給 💧しましょう			アップに水中ウォーク、是非！
道具					なし

♥️18周年迎えられたのも皆様のおかげです<m(_)<m><m(_)<m>♥️

★ 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