稲毛インター　EOコース　＜5月＞　月間練習予定表

今月のテーマ＝しっかり泳いで脈拍数を上げる！						
担当:　井森　／　藤木　／　村瀬　／　肥田						
日	月	火	水	木	金	土
5/30 練習休み スクール内 記録会予定 （申込者のみ）	5/31 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 脈拍数を上げる	4/27 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー練習 ターン強化	4/28 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー練習 ターン強化	4/29 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー練習 ターン強化	4/30 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー練習 ターン強化	5/1 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50 個人メドレー練習 ターン強化
2　休館日 練習休み	3　休館日 練習休み	4　休館日 練習休み	5　休館日 練習休み	6 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 脈拍数を上げる	7 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 脈拍数を上げる	8 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50 自由形練習 脈拍数を上げる
9 練習休み	10 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 脈拍数を上げる	11 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 脈拍数を上げる	12 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 脈拍数を上げる	13 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 脈拍数を上げる	14 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 脈拍数を上げる	15 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50 自由形練習 脈拍数を上げる
16 練習休み	17 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 脈拍数を上げる	18 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 脈拍数を上げる	19 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 脈拍数を上げる	20 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 脈拍数を上げる	21 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 脈拍数を上げる	22 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50 背泳ぎ練習 脈拍数を上げる
23 練習休み	24 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 脈拍数を上げる	25 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 脈拍数を上げる	26 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 脈拍数を上げる	27 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 脈拍数を上げる	28 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 脈拍数を上げる	29 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50 バタフライ練習 脈拍数を上げる