稲毛インター　EOコース　＜10月＞　月間練習予定表

今月のテーマ＝スタートの習得						
担当　：　井森　／　村瀬　／　肥田　／　鈴木						
日	月	火	水	木	金	土
11/6 練習休み	11/7 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 スタートの習得	11/8 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 スタートの習得	11/9 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 スタートの習得	11/10 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 スタートの習得	11/11 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 自由形練習 スタートの習得	1 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50～17:50 平泳ぎ練習 スタートの習得
2 練習休み	3 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	4 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	5 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	6 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	7 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	8 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50～17:50 背泳ぎ練習 スタートの習得
9 練習休み C級大会 （申込者のみ）	10 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	11 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	12 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	13 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	14 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 背泳ぎ練習 スタートの習得	15 プールサイド 集合)16:50 水中)16:50～17:50 背泳ぎ練習 スタートの習得
16 練習休み	17 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー スタートの習得	18 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー スタートの習得	19 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー スタートの習得	20 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー スタートの習得	21 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 個人メドレー スタートの習得	22 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50 個人メドレー スタートの習得
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 スタートの習得	25 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 スタートの習得	26 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 スタートの習得	27 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 スタートの習得	28 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 バタフライ練習 スタートの習得	29 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50 バタフライ練習 スタートの習得
30 練習休み	31 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 スタートの習得	11/1 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 スタートの習得	11/2 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 スタートの習得	11/3 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 スタートの習得	11/4 プールサイド 集合)17:50 水中)17:50～18:50 平泳ぎ練習 スタートの習得	11/5 プールサイド 集合) 16:50 水中)16:50～17:50 平泳ぎ練習 スタートの習得