

# 《11月》週代レッスンスケジュール (川内店)

各種水泳 (午前)						
曜日	時間	担当	種目	日付	内容	
月	11:50~	濱田	平泳ぎ	11月5日	キックと息継ぎ	心肺機能向上+脚の引き締め
				11月12日	手の掻きとタイミング	上肢筋力アップ+肩関節機能改善
				11月19日	コンビネーション1	全身筋持久力+バランス
				11月26日	コンビネーション2	全身筋持久力+バランス

金	11:50~	大木	背泳ぎ	11月2日	キックと息継ぎ	心肺機能向上+脚の引き締め
				11月9日	手の掻きとタイミング	上肢筋力アップ+肩関節機能改善
				11月16日	コンビネーション1	全身筋持久力+バランス
				11月30日	コンビネーション2	全身筋持久力+バランス

土	11:50~	大木	バタフライ	11月10日	コンビネーション	全身筋持久力+バランス
			クロール			
			背泳ぎ			
			平泳ぎ	11月24日	コンビネーション	全身筋持久力+バランス

各種水泳 (午後)						
曜日	時間	担当	種目	日付	内容	
月	21:00~	大木	背泳ぎ	11月5日	キックと息継ぎ	心肺機能向上+脚の引き締め
				11月12日	手の掻きとタイミング	上肢筋力アップ+肩関節機能改善
				11月19日	コンビネーション1	全身筋持久力+バランス
				11月26日	コンビネーション2	全身筋持久力+バランス

金	21:00~	栗下	バタフライ	11月2日	キックと息継ぎ	心肺機能向上+脚の引き締め
				11月9日	手の掻きとタイミング	上肢筋力アップ+肩関節機能改善
				11月16日	コンビネーション1	全身筋持久力+バランス
				11月30日	コンビネーション2	全身筋持久力+バランス