

《6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 | 背泳ぎ | 6月4日 | キックと息継ぎ 心肺機能向上+脚の引き締め |
| | | | | 6月11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 |
| | | | | 6月18日 | コンビネーション1 全身筋持久力+バランス |
| | | | | 6月25日 | コンビネーション2 全身筋持久力+バランス |

| | | | | | |
|---|--------|----|-----|-------|-------------------------------|
| 金 | 11:50~ | 香月 | 平泳ぎ | 6月1日 | キックと息継ぎ 心肺機能向上+脚の引き締め |
| | | | | 6月8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 |
| | | | | 6月15日 | コンビネーション1 全身筋持久力+バランス |
| | | | | 6月22日 | コンビネーション2 全身筋持久力+バランス |
| | | | | 6月29日 | コンビネーション3 全身筋持久力+バランス |

| | | | | | |
|---|--------|------------|-------|-------|-------------------------|
| 土 | 11:50~ | 毎週 担当変更 | バタフライ | 6月2日 | コンビネーション 全身筋持久力+バランス |
| | | | 背泳ぎ | 6月9日 | コンビネーション 全身筋持久力+バランス |
| | | | 平泳ぎ | 6月16日 | コンビネーション 全身筋持久力+バランス |
| | | | クロール | 6月23日 | コンビネーション 全身筋持久力+バランス |
| | | | クロール | 6月30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 |
|----|--------|----|---------------|-------|-------------------------------|
| 火 | 21:00~ | 大木 | クロール バタフライ | 6月5日 | キックと息継ぎ 心肺機能向上+脚の引き締め |
| | | | | 6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 |
| | | | | 6月19日 | コンビネーション1 全身筋持久力+バランス |
| | | | | 6月26日 | コンビネーション2 全身筋持久力+バランス |

| 曜日 | 時間 | 担当 | 種目 | 日付 | 内容 |
|----|--------|----|------------|-------|-------------------------------|
| 金 | 21:00~ | 栗下 | 平泳ぎ 背泳ぎ | 6月1日 | キックと息継ぎ 心肺機能向上+脚の引き締め |
| | | | | 6月8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 |
| | | | | 6月15日 | コンビネーション1 全身筋持久力+バランス |
| | | | | 6月22日 | コンビネーション2 全身筋持久力+バランス |
| | | | | 6月29日 | コンビネーション3 全身筋持久力+バランス |