5月担当表

※試合や会議の関係で、担当が代わる場合が御座います。ご了承下さいますようお願い申し上げます

日			月			火			水			木			金			土		
クラス	担当	練習内容	クラス	担当	練習内容	クラス	担当	練習内容	クラス	担当	練習内容	クラス	担当	練習内容	クラス	担当	練習内容	クラス	担当	練習内容
															1			2		
															婦人(初級)	高橋	FR	腰痛	福島	下記参照
															婦人(中級)	遠藤	FLY			
															婦人(上級)	大槻	BA			
															成人(初級)	川又	BA	成人(初級)	福島	FR
															成人(中級)	遠藤	BR	成人(中級)	遠藤	BR
															成人(上級)	大槻	スピード	成人(上級)	谷浦/鷹取	IM
3			4			5			6			7			8			9		
									腰痛	平山	下記参照	婦人(初級)	福島	FR	婦人(初級)	高橋	FR	腰痛	福島	下記参照
									成人(初級)	遠藤	BA	婦人(中級)	遠藤	BR	婦人(中級)	遠藤	BA			
									成人(中級)	川又	FR	婦人(上級)	川又	BA	婦人(上級)	大槻	FLY			
									成人(上級)	谷浦	IM	AW	谷浦	下記参照	成人(初級)	川又	FR	成人(初級)	福島	BA
															成人(中級)	遠藤	FLY	成人(中級)	遠藤	FR
															成人(上級)	大槻	BR	成人(上級)	谷浦/鷹取	スピード
10			11			12			13			14			15			16		
AW	遠藤	下記参照	婦人(初級)	鷹取	BA	婦人(初級)	高橋	FR	腰痛	平山	下記参照	婦人(初級)	福島	BA	婦人(初級)	高橋	FR	腰痛	福島	下記参照
			婦人(中級)	谷浦	BR	婦人(中級)	川又	FLY	成人(初級)	遠藤	FR	婦人(中級)	遠藤	FR	婦人(中級)	遠藤	BA			
			婦人(上級)	大槻	FR	婦人(上級)	大槻	BA	成人(中級)	川又	BR	婦人(上級)	川又	BR	婦人(上級)	大槻	FR			
			AW	平山	下記参照				成人(上級)	谷浦	泳力養成	AW	谷浦	下記参照	成人(初級)	川又	BA	成人(初級)	福島	FR
															成人(中級)	遠藤	FR	成人(中級)	遠藤	BA
															成人(上級)	大槻	周辺技術	成人(上級)	谷浦/鷹取	スピード持久力
17			18			19			20			21			22			23		
AW	遠藤	下記参照	婦人(初級)	鷹取	FR	婦人(初級)	高橋	BA	腰痛	平山	下記参照	婦人(初級)	福島	FR	婦人(初級)	高橋	BA	腰痛	福島	下記参照
			婦人(中級)	谷浦	BA	婦人(中級)	川又	FR	成人(初級)	遠藤	BA	婦人(中級)	遠藤	BA	婦人(中級)	遠藤	BR			
			婦人(上級)	大槻	FLY	婦人(上級)	大槻	周辺技術	成人(中級)	川又	FLY	婦人(上級)	川又	泳力養成	婦人(上級)	大槻	BR			
			AW	平山	下記参照				成人(上級)	谷浦	スピード	AW	谷浦	下記参照	成人(初級)	川又	FR	成人(初級)	福島	BA
															成人(中級)	遠藤	BA	成人(中級)	遠藤	FLY
															成人(上級)	大槻	IM	成人(上級)	谷浦/鷹取	泳力養成
24			25			26			27			28			29			30～31		
AW	遠藤	下記参照	婦人(初級)	鷹取	BA	婦人(初級)	高橋	FR	腰痛	平山	下記参照	婦人(初級)	福島	BA						
			婦人(中級)	谷浦	FR	婦人(中級)	川又	BA	成人(初級)	遠藤	FR	婦人(中級)	遠藤	FLY						
			婦人(上級)	大槻	周辺技術	婦人(上級)	大槻	BR	成人(中級)	川又	BA	婦人(上級)	川又	FR						
			AW	平山	下記参照				成人(上級)	谷浦	FLY	AW	谷浦	下記参照						

＜婦人クラス・成人クラス＞
※FR(クロール)　BA(背泳ぎ)　BR(平泳ぎ)　FLY(バタフライ)　IM(個人メドレー)
初級クラス(クロール・背泳ぎ)
中級クラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)
上級クラス(4泳法・泳力養成・周辺技術)

＜ウォーキングクラス＞
☆計画　歩き方再確認
☆目標　バランス系の強化
☆練習内容　バランス・ストレッチ

＜腰痛緩和クラス＞
☆計画　腰痛予防
☆目標　体幹の強化
☆練習内容　バランス・ストレッチ

≪☆お知らせ☆≫
3日(日)憲法記念日
4日(月)みどりの日
5日(火)こどもの日
29日(金)～31日(日)
休校日になります。

※6日(水)は振替休日ですが営業しています。