10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			3		
												婦人(初級)	森田	FR	婦人(初級)	川又	FR	腰痛	福島	下記参照
												婦人(中級)	遠藤	BA	婦人(中級)	遠藤	BR			
												婦人(上級)	川又	FR	婦人(上級)	大槻	FLY			
												AW	谷浦	下記参照	成人(初級)		BA	成人(初級)	森田	FR
															成人(中級)		FLY	成人(中級)	遠藤	BR
															成人(上級)		FR	成人(上級)	福島	BA
4			5			6			7			8			9			10		
AW	遠藤	下記参照	婦人(初級)	福島	FR	婦人(初級)	川又	BA	腰痛	福島	下記参照	婦人(初級)	森田	BA	婦人(初級)	川又	BA	腰痛	福島	下記参照
			婦人(中級)	谷浦	FLY	婦人(中級)	谷浦	FR	成人(初級)	遠藤	BA	婦人(中級)	遠藤	BR	婦人(中級)	遠藤	FLY			
			婦人(上級)	大槻	BR	婦人(上級)	大槻	IM	成人(中級)	川又	FR	婦人(上級)	川又	IM	婦人(上級)	大槻	泳力養成			
			AW	谷浦	下記参照				成人(上級)	谷浦	周辺技術	AW	谷浦	下記参照	成人(初級)		FR	成人(初級)	森田	BA
															成人(中級)		BA	成人(中級)	遠藤	FLY
															成人(上級)		スピード持久力	成人(上級)	福島	スピード
11			12			13			14			15			16			17		
AW	遠藤	下記参照	体育の日(休校日)			婦人(初級)	川又	FR	腰痛	福島	下記参照	婦人(初級)	森田	FR	婦人(初級)	川又	FR	腰痛	福島	下記参照
			☆イトマンマスターズ			婦人(中級)	谷浦	BA	成人(初級)	遠藤	FR	婦人(中級)	遠藤	FLY	婦人(中級)	遠藤	BA			
			☆大人クラス懇親会			婦人(上級)	大槻	FR	成人(中級)	川又	BR	婦人(上級)	川又	BA	婦人(上級)	大槻	BR			
									成人(上級)	谷浦	IM	AW	谷浦	下記参照	成人(初級)		BA	成人(初級)	森田	FR
															成人(中級)		FR	成人(中級)	遠藤	BA
															成人(上級)		泳力養成	成人(上級)	福島	周辺技術
18			19			20			21			22			23			24		
AW	遠藤	下記参照	婦人(初級)	福島	FR	婦人(初級)	川又	BA	腰痛	福島	下記参照	婦人(初級)	森田	BA	婦人(初級)	川又	BA	腰痛	福島	下記参照
			婦人(中級)	谷浦	BA	婦人(中級)	谷浦	BR	成人(初級)	遠藤	BA	婦人(中級)	遠藤	FR	婦人(中級)	遠藤	FR			
			婦人(上級)	大槻	FLY	婦人(上級)	大槻	泳力養成	成人(中級)	川又	FLY	婦人(上級)	川又	泳力養成	婦人(上級)	大槻	IM			
			AW	谷浦	下記参照				成人(上級)	谷浦	BR	AW	谷浦	下記参照	成人(初級)		FR	成人(初級)	森田	BA
															成人(中級)		BA	成人(中級)	遠藤	FR
															成人(上級)		FLY	成人(上級)	福島	IM
25			26			27			28			29			30			31		
AW	遠藤	下記参照	婦人(初級)	福島	BA	婦人(初級)	川又	FR	腰痛	福島	下記参照	月末休校日								
			婦人(中級)	谷浦	BR	婦人(中級)	谷浦	FLY	成人(初級)	遠藤	FR									
			婦人(上級)	大槻	IM	婦人(上級)	大槻	BA	成人(中級)	川又	BA									
			AW	谷浦	下記参照				成人(上級)	谷浦	泳力養成									

＜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　ダイエット
☆目標　循環器系の強化
☆練習内容　エアロビクス・マッスル

＜腰痛緩和クラス＞
☆計画　ダイエット
☆目標　循環器系の強化
☆練習内容　エアロビクス・マッスル

≪☆お知らせ☆≫
12日(月)体育の日
29日(木)30日(金)31日(土)　休校日になります。