

## 11月担当表(訂正版)

※試合や会議の関係で、担当が代わる場合がございます。予めご了承頂きます様、お願い申し上げます。

### ＜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 下半身強化

## ☆目標 下半身筋力強化

## ☆練習内容 マッスル・ストレッチ



※イトマンスイミングスクール横須賀校の

ホームページでも練習予定表を

掲載しております！是非ご確認ください。

左側のQRコードを読み取るか、下のURLから

アクセスしてください！

[URL]<http://www.itoman.com/school/?school=yokosuka>