

# 《10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	12:00～	門松	背泳ぎ	10月4日	キックと息継ぎ	心肺機能向上+脚の引き締め
				10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
				10月18日	コンビネーション1	全身筋持久力+バランス
				10月25日	コンビネーション2	全身筋持久力+バランス

金	12:00～	門松	クロール	10月1日	キックと息継ぎ	心肺機能向上+脚の引き締め
				10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
				10月15日	コンビネーション1	全身筋持久力+バランス
				10月22日	コンビネーション2	全身筋持久力+バランス
				10月29日	コンビネーション3	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	
金	20:15～	濱田	クロール	10月1日	キックと息継ぎ	心肺機能向上+脚の引き締め
				10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
				10月15日	コンビネーション1	全身筋持久力+バランス
				10月22日	コンビネーション2	全身筋持久力+バランス
				10月29日	コンビネーション3	全身筋持久力+バランス