

令和4年度 土浦四中水泳部 5月 練習予定表

5月の完全下校時刻 18:00

日	曜日	時間	備考
1	日	×	
2	月	×	
3	火	×	
4	水	×	
5	木	×	
6	金	16:00~17:00	プールサイド等清掃
7	土	8:30~11:30	プール清掃・保護者会
8	日	×	
9	月	×	
10	火	16:00~17:00	体幹トレーニング・チューブ
11	水	16:00~17:00	プールサイド等清掃・チューブ
12	木	×	
13	金	16:00~17:00	ランニング・チューブ・走り込み
14	土	×	
15	日	×	
16	月	×	
17	火	16:00~17:00	体幹トレーニング・チューブ
18	水	16:00~17:00	プールサイド等清掃・チューブ
19	木	×	
20	金	16:00~17:00	ランニング・チューブ・走り込み
21	土	×	
22	日	×	
23	月	×	
24	火	16:00~17:30(17:00)	泳ぎ込み(入水不可の場合はトレーニング)
25	水	×	
26	木	×	
27	金	16:00~17:30(17:00)	泳ぎ込み(入水不可の場合はトレーニング)
28	土	×	
29	日	×	
30	月	×	
31	火	16:00~17:30(17:00)	泳ぎ込み(入水不可の場合はトレーニング)