

2021年9月LIFESAVINGクラス テーマ【4泳法・LIFE強化】

2021年9月LIFESAVINGクラス テーマ【4泳法・LIFE強化】							見方
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	(曜日)
			1日	2日	3日	4日	(日付)
			オアシス赤塚 葦本				場所 担当
			19:00-20:30				時間
			Fr&Fly ストロークパワー強化				練習内容
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
三茶 寒河江			オアシス赤塚 葦本			三茶 寒河江	
18:00-19:30			19:00-20:30			18:00-19:30	
Fr: ペース練習			Ba: 体幹を意識したストローク			IM: 泳ぎ込み	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
三茶 寒河江			オアシス赤塚 葦本			江ノ島 寒河江	
18:00-19:30			19:00-20:30			①10:00-11:30/②12:00-14:00	
LIFE器材練習			Br: 姿勢を意識したスピード練習			①Ocean合同練習 ②LIFE選手合同練習	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
						三茶 葦本	
						18:00-19:30	
						道具を使ったレスキュー練習 安全かつ迅速に命を救え	
26日	27日	28日	29日	30日		※1	
三茶 寒河江			代官山 葦本			緊急事態宣言の発令などの都合によりレッスン時間に変更が生じる場合がございます。	
18:00-19:30			18:00-19:30				
LIFE器材練習			陸トレ&心肺蘇生法トレーニング				

Fly=バタフライ/Ba=背泳ぎ/Br=平泳ぎ/Fr=自由形/IM=個人メドレー/Drill=テクニク練習

※施設の都合上、レッスン時間に変更になる恐れがあります。予めご了承ください。