

2021年11月LIFESAVINGクラス テーマ【LIFE強化&測定】

							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	5日	6日	(日付)
						三茶 葺本	場所 担当
						18:00-19:30	時間
						①Fr+Flyのプル強化 ②0m~15m強化	練習内容
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
三茶 寒河江			代官山 葺本			三茶 葺本	
18:00-19:30			18:00-19:30			18:00-19:30	
LIFE器材:レスキューチューブ・マネキン			①チューブトレーニング ②有酸素トレーニング			LIFE器材:①障害物スイム ②チューブレスキュー練習	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
三茶 寒河江			代官山 葺本			代官山 葺本	
18:00-19:30			18:00-19:30			11:00-12:00/14:00-15:00	
IM: ベース練習			①AEDトレーニング ②有酸素トレーニング			サポーター講習会(※別途申し込み)	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
		三茶 葺本	インドア 葺本				
		18:00-19:30	18:30-20:00				
		LIFE器材:①マネキンキャリア ②SERC	長水路で泳ぎ込み ※フィン持参				
28日	29日	30日					
三茶 寒河江							
18:00-19:30							
測定:小-50m・200m Fr 中高-50m・400m Fr							
						※	
						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。	

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=テクニック練習/

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