

2021年11月LIFESAVINGクラス テーマ【LIFE強化&測定】

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
		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。