

2021年12月LIFESAVINGクラス テーマ【感謝の気持ちを持って泳ごう】

日曜日							月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
									1日	2日	3日	4日	(曜日) (日付)
												三茶 葦本	場所 担当
												18:00-19:30	時間
												①マネキンキャリー②キック強化	練習内容
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日	
三茶	寒河江					インドア	葦本					三茶	葦本
18:00-19:30						18:30-20:00						18:00-19:30	
飛び込み&スプリント練習						Fr: 持久力強化						①障害物スイム②浮き上がり強化	
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日	
三茶	寒河江											三茶	寒河江
18:00-19:30												18:00-19:30	
ターンイン・アウト&スプリント練習												①レスキューチューブ②ストローク強化	
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日	
三茶	寒河江					インドア	葦本					インドア	葦本
18:00-19:30						18:30-20:00						19:00-20:30	
データ測定:50×20						Fly: 持久カセット						IM: 種目の切り替え練習+持久力強化	
26日		27日		28日		29日		30日		31日		※	
インドア	寒河江											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。	
17:30-19:00													
煩惱Swim&リレー													

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、レッスン時間が変更になる恐れがあります。予めご了承ください。

