

KITAJIMAQUATICS 大人クラスレッスンスケジュール						4月											
月		火		水		木		金		土			日				
1		2		3		4		5		6			7				
日大 豊山	19:00 ~ 20:30	キレイに泳ぐマスターズ 【飛込み練習】								三軒茶屋	13:00 ~ 14:30	キレイに泳ぐマスターズ 【キックによる重心移動を意識した平泳ぎ】	布施谷	日大 豊山	15:30 ~ 17:00	大会向けマスターズ 【※1~2 ノット練習 EASY-HARD】	古金
											14:30 ~ 16:00	大会向けマスターズ 【※1~3 25分練習 DES】	杉浦				
8		9		10		11		12		13			14				
										三軒茶屋	11:30 ~ 13:00	泳法映像① 【バタフライ】	杉浦	三軒茶屋	10:00 ~ 11:30	泳法映像② 【バタフライ】	細川
											13:00 ~ 14:30	キレイに泳ぐマスターズ 【ローリングとストロークの連動を意識したクロール】	田淵	三軒茶屋	13:00 ~ 14:30	キレイに泳ぐマスターズ 【飛込み練習】	寒河江
											15:00 ~ 16:30	大会向けマスターズ 【※3~5 ロング練習 DES(ストローク強化)】	杉浦	三軒茶屋	16:30 ~ 18:00	大会向けマスターズ 【※1~3 前乳顔トレーニング】	寒河江
15		16		17		18		19		20			21				
								日大 豊山	19:00 ~ 20:30	大会向けマスターズ 【※2~5 25分練習 ベース練習】	細川		三軒茶屋	10:00 ~ 11:30	泳法映像③ 【バタフライ】	早坂	
													三軒茶屋	11:30 ~ 13:00	キレイに泳ぐマスターズ 【肩のローリングを使ってテンポアップを意識した平泳ぎ】	基本	
22		23		24		25		26		27			28				
										三軒茶屋	13:00 ~ 14:30	キレイに泳ぐマスターズ 【※2キックとキャッチと呼吸のタイミングを合わせたバタフライ】	杉浦				
											14:30 ~ 16:00	大会向けマスターズ 【※2~5 ロング練習 EASY-HARD】	青田				
29		30															
○受講条件及び練習レベル		【泳法映像クラス】		受講科目を25m泳げる。18歳以上。		①キック		②ストローク		③タイミング・コンビネーション							
		【キレイに泳ぐマスターズクラス】		100m個人メドレーが泳げる													
		【大会向けマスターズクラス】		★1 100m以上泳げる		★2 200m以上泳げる		★3 100mを2分以内で泳げる		★4 100mを1分45秒以内で泳げる			★5 100mを1分30秒以内で泳げる				