KITAJIMAQUATICS　大人チケットクラス・定期クラス ｜ 体験レッスンスケジュール

2022年9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 三軒茶屋 10:00～11:30 大人定期クラス：Ocean Swim【Drill練習：大きな筋肉を使ってストローク】 青田 三軒茶屋 12:00～13:30 キレイに泳ぐマスターズ【平泳ぎ：キックとストロークのタイミング】 細川
4 三軒茶屋 10:30～12:30 大人定期：マスターズクラス【道具を使ってのパワー練習】※参加をご希望の方は事務局までご連絡ください。 布施谷・佐枝	5	6	7	8	9	10 三軒茶屋 10:00～11:30 大人定期クラス：Ocean Swim【スピード持久力練習】 青田 三軒茶屋 11:30～13:00 泳法映像【背泳ぎ：入水位置とストローク】 寒河江
11 三軒茶屋 10:30～12:30 大人定期：マスターズクラス【レースペース練習】※参加をご希望の方は事務局までご連絡ください。 佐枝	12	13	14	15	16	17
18	19 三軒茶屋 10:00～11:30 大会向けマスターズ【飛込み～15mまでのスピード練習】 佐枝	20	21	22	23	24 三軒茶屋 10:00～11:30 大人定期クラス：Ocean Swim【データ測定：100m×16本】 寒河江 三軒茶屋 12:00～13:30 キレイに泳ぐマスターズ【クロール：楽に泳ぐためのローリング】 田渕
25 三軒茶屋 10:30～12:30 大人定期：マスターズクラス【ブロークン】※参加をご希望の方は事務局までご連絡ください。 布施谷・佐枝	26	27	28	29	30	

［受講条件及び練習レベル］	【泳法映像クラス】	【キレイに泳ぐマスターズクラス】	【大会向けマスターズクラス】	イベント情報	【大人定期クラス】	
					Ocean Swim	マスターズ定期
	受講種目を25m泳げる。/ 18歳以上の方	100m個人メドレーが泳げる / 18歳以上の方	☆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	-	■対象：18歳以上(高校生を除く)　50m以上泳げる方 ■日程：土曜日・木曜日（月3～4回）/ 現在は土曜日開催です。 ■時間：10:00～11:30・19:00～20:20 ■場所：三軒茶屋 ■担当：青田梨奈・寒河江健太 ■定員：20名 ■料金：13,200円	■対　象：18歳以上(高校生を除く) ：やる気がある方大歓迎！ ：　好きな種目で100mを泳げる ■日　程：日曜日（月3回） ■時　間：10:30～12:30 ■場　所：三軒茶屋 ■担　当：布施谷・佐枝 ■定　員：16名 ■料　金：13,200円（月3回）/ 都度1回 6,600円（チケット○） ■その他：月1回まで振替可能 （次席日をメールにてご連絡⇒期限３ヶ月のチケットD付与）
	受講種目の泳ぎをその場で撮影・確認をしながら フォーム修正やフォームチェックを行います。 キック・ストローク・タイミングを、ポイントを絞って行います。	種目テーマに合わせて、ドリル練習 （キレイなフォームを身につけるための練習）を行います。 ドリル練習の説明を行いながら、1つ1つの動きをチェックします。	基本的な動作を身に着けて、 よりレーススピードに近い泳ぎで技術を磨いていきましょう！		オープンウォーター大会、トライアスロン大会、アクアスロン大会など レースでタイムを上げる為の技術向上を目指す。 このクラスをきっかけに、様々な世界に挑戦していきましょう！	