

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

2022年10月

日						月						火						水						木						金						土																																																																																			
																																																																								1																																															
																																																																																				10:00 ~ 12:00 三軒茶屋 \\ 選手ピーチアックスロン企画 / 大人定期クラス: Ocean Swim 2016年リオ五輪OWS日本代表コーチ 佐野秀匡によるスペシャルレッスン! <small>※LiveWorkよりお申し込みください。</small>												佐野秀匡・寒河江																							
																																																																																																12:00 ~ 13:30 三軒茶屋 大会向けマスターズ 【背泳ぎ: ストロークとキックのタイミング】												細川											
2												3												4												5												6												7												8																																															
10:00 ~ 11:30 三軒茶屋 キレイに泳ぐマスターズ 【リラックスして泳げるようになろう!】 (種目自由)																																																																																																10:00 ~ 11:30 三軒茶屋 大人定期クラス: Ocean Swim 【道具を使用した高強度練習】												青田											
9												10												11												12												13												14												15																																															
10:30 ~ 12:30 三軒茶屋 大人定期: マスターズクラス 【大きく泳ぐ! フォームを見直そう!】 <small>※お申し込みの際は事前研修までご連絡ください。</small>												布瀬谷・佐枝												12:00 ~ 13:30 三軒茶屋 大会向けマスターズ 【スプリント強化練習】																																																																																															
14:30 ~ 16:00 三軒茶屋 キレイに泳ぐマスターズ 【飛込み練習】												寒河江																																																																																																											
16												17												18												19												20												21												22																																															
10:30 ~ 12:30 三軒茶屋 大人定期: マスターズクラス 【データ測定: 50×8@1'30+6】 <small>※お申し込みの際は事前研修までご連絡ください。</small>												布瀬谷・佐枝																																																																																				10:00 ~ 11:30 三軒茶屋 大人定期クラス: Ocean Swim 【400mクロール: データ測定】												寒河江											
14:00 ~ 15:30 三軒茶屋 キレイに泳ぐマスターズ 【ヒタフライ: キックとストロークのタイミング】												田淵																																																																																				11:30 ~ 13:00 三軒茶屋 泳法映像 【平泳ぎ: キックの種類とストロークの確認】												細川											
23												24												25												26												27												28												29																																															
10:30 ~ 12:30 三軒茶屋 大人定期: マスターズクラス 【スピード練習】 <small>※お申し込みの際は事前研修までご連絡ください。</small>												布瀬谷・佐枝																																																																																																											
30												31																																																																																																											

[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	<ul style="list-style-type: none"> ※ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ※ 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 	 イベント情報 \\ 選手ピーチアックスロン企画 第2弾!!! / ■日時: 2022年10月1日(土) 10:00~12:00 ■場所: 日本大学三軒茶屋 ■対象: 200m以上泳ぎ続けることのできる18歳以上の大会員様 ■担当: 佐野秀匡・寒河江健太 その他、詳細はお知らせをご確認ください!	Ocean Swim ■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: 青田製奈・寒河江健太 ■定員: 20名 ■料金: 13,200円	マスターズ定期 ■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: 布瀬谷・佐枝 ■定 員: 15名 ■料 金: 13,200円 (月3回) / 初回1回 6,600円 (チケット) ■その他: 月1回まで振替可能 (欠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、ポイントを確認して行います。	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つけて、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、アック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!		