

KITAJIMAQUATICS 大人クラスレッスンスケジュール

5月

| 月   | 火                | 水   | 木                        | 金                | 土  | 日  |  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|---|------------------|---|--------------------------|------------------|--|--|--|--------------------------------------|---|------|---------------|----------------|---|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------|--|-------------------------------------|---------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------|---|----------------------------------|-----|--|
|   |                  | 1   | 2                        | 3                | 4  | 5  |  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
| 6   | 7                | 8   | 9                        | 10               | 11   | 12   |  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|   |                  |   |                          |                  | <table border="1"> <tr> <td rowspan="3">三軒茶屋</td> <td>11:30 ~ 13:00</td> <td>泳法映像①<br/>【平泳ぎ】</td> <td>布施谷</td> <td rowspan="3">三軒茶屋</td> <td>10:00 ~ 11:30</td> <td>泳法映像②<br/>【平泳ぎ】</td> <td>寒河江</td> </tr> <tr> <td>13:00 ~ 14:30</td> <td>キレイに泳ぐマスターズ<br/>【キックによる重心移動を意識した平泳ぎ】</td> <td>古金</td> <td>13:00 ~ 14:30</td> <td>キレイに泳ぐマスターズ<br/>【ストロークとローリングの連動を意識したクロール】</td> <td>細川</td> </tr> <tr> <td>14:30 ~ 16:00</td> <td>大会向けマスターズ<br/>【※1~5 飛込み＆浮上り】</td> <td>細川</td> <td>16:30 ~ 18:00</td> <td>大会向けマスターズ<br/>【※2~3 30分練習<br/>耐久版】</td> <td>寒河江</td> </tr> </table> | 三軒茶屋   | 11:30 ~ 13:00                                | 泳法映像①<br>【平泳ぎ】                       | 布施谷   | 三軒茶屋 | 10:00 ~ 11:30 | 泳法映像②<br>【平泳ぎ】 | 寒河江   | 13:00 ~ 14:30 | キレイに泳ぐマスターズ<br>【キックによる重心移動を意識した平泳ぎ】 | 古金                                  | 13:00 ~ 14:30 | キレイに泳ぐマスターズ<br>【ストロークとローリングの連動を意識したクロール】     | 細川                                  | 14:30 ~ 16:00 | 大会向けマスターズ<br>【※1~5 飛込み＆浮上り】 | 細川                               | 16:30 ~ 18:00 | 大会向けマスターズ<br>【※2~3 30分練習<br>耐久版】        | 寒河江                              |     |  |
| 三軒茶屋  | 11:30 ~ 13:00    | 泳法映像①<br>【平泳ぎ】                              | 布施谷                      | 三軒茶屋             | 10:00 ~ 11:30  |  | 泳法映像②<br>【平泳ぎ】                               | 寒河江                                  |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|   | 13:00 ~ 14:30    | キレイに泳ぐマスターズ<br>【キックによる重心移動を意識した平泳ぎ】         | 古金                       |                  | 13:00 ~ 14:30  |  | キレイに泳ぐマスターズ<br>【ストロークとローリングの連動を意識したクロール】     | 細川                                   |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|   | 14:30 ~ 16:00    | 大会向けマスターズ<br>【※1~5 飛込み＆浮上り】                 | 細川                       |                  | 16:30 ~ 18:00  | 大会向けマスターズ<br>【※2~3 30分練習<br>耐久版】   | 寒河江  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
| 13  | 14               | 15  | 16                       | 17               | 18   | 19   |  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|   |                  |   |                          |                  | <table border="1"> <tr> <td rowspan="3">三軒茶屋</td> <td>13:00 ~ 14:30</td> <td>キレイに泳ぐマスターズ<br/>【肩のローリングとキックを意識した背泳ぎ】</td> <td>杉浦</td> <td rowspan="3">三軒茶屋</td> <td>10:00 ~ 11:30</td> <td>泳法映像③<br/>【平泳ぎ】</td> <td>早坂</td> </tr> <tr> <td>14:30 ~ 16:00</td> <td>大会向けマスターズ<br/>【※2~3 30分練習<br/>耐久版】</td> <td>糺本</td> <td>13:00 ~ 14:30</td> <td>キレイに泳ぐマスターズ<br/>【ストローク・リカバリーで水中の動きを意識したバタフライ】</td> <td>糺本</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>16:30 ~ 18:00</td> <td>大会向けマスターズ<br/>【※1~2 ショート練習<br/>EAS7-WARD】</td> <td>渡部</td> </tr> </table>                | 三軒茶屋   | 13:00 ~ 14:30                                | キレイに泳ぐマスターズ<br>【肩のローリングとキックを意識した背泳ぎ】 | 杉浦  | 三軒茶屋 | 10:00 ~ 11:30 | 泳法映像③<br>【平泳ぎ】 | 早坂  | 14:30 ~ 16:00 | 大会向けマスターズ<br>【※2~3 30分練習<br>耐久版】    | 糺本                                  | 13:00 ~ 14:30 | キレイに泳ぐマスターズ<br>【ストローク・リカバリーで水中の動きを意識したバタフライ】 | 糺本                                  |               |                             |                                  | 16:30 ~ 18:00 | 大会向けマスターズ<br>【※1~2 ショート練習<br>EAS7-WARD】 | 渡部                               |     |  |
| 三軒茶屋  | 13:00 ~ 14:30    | キレイに泳ぐマスターズ<br>【肩のローリングとキックを意識した背泳ぎ】        | 杉浦                       | 三軒茶屋             | 10:00 ~ 11:30  |  | 泳法映像③<br>【平泳ぎ】                               | 早坂                                   |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|   | 14:30 ~ 16:00    | 大会向けマスターズ<br>【※2~3 30分練習<br>耐久版】            | 糺本                       |                  | 13:00 ~ 14:30  |  | キレイに泳ぐマスターズ<br>【ストローク・リカバリーで水中の動きを意識したバタフライ】 | 糺本                                   |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|   |                  |   |                          |                  | 16:30 ~ 18:00  | 大会向けマスターズ<br>【※1~2 ショート練習<br>EAS7-WARD】  | 渡部   |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
| 20  | 21               | 22  | 23                       | 24               | 25   | 26   |  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|   |                  |   |                          |                  |  | <table border="1"> <tr> <td rowspan="3">三軒茶屋</td> <td>10:00 ~ 11:30</td> <td>キレイに泳ぐマスターズ<br/>【スロー・フースト・テンポのタイミングを意識した平泳ぎ】</td> <td>布施谷</td> <td rowspan="3">三軒茶屋</td> <td>10:00 ~ 11:30</td> <td>キレイに泳ぐマスターズ<br/>【スロー・フースト・テンポのタイミングを意識した平泳ぎ】</td> <td>布施谷</td> </tr> <tr> <td>13:00 ~ 14:30</td> <td>キレイに泳ぐマスターズ<br/>【2ビート・6ビートを意識したクロール】</td> <td>清野</td> <td>13:00 ~ 14:30</td> <td>キレイに泳ぐマスターズ<br/>【2ビート・6ビートを意識したクロール】</td> <td>清野</td> </tr> <tr> <td>16:30 ~ 18:00</td> <td>大会向けマスターズ<br/>【※3~5 ロング練習<br/>耐久版】</td> <td>布施谷</td> <td>16:30 ~ 18:00</td> <td>大会向けマスターズ<br/>【※3~5 ロング練習<br/>耐久版】</td> <td>布施谷</td> </tr> </table> | 三軒茶屋   | 10:00 ~ 11:30                        | キレイに泳ぐマスターズ<br>【スロー・フースト・テンポのタイミングを意識した平泳ぎ】 | 布施谷  | 三軒茶屋          | 10:00 ~ 11:30  | キレイに泳ぐマスターズ<br>【スロー・フースト・テンポのタイミングを意識した平泳ぎ】 | 布施谷           | 13:00 ~ 14:30                       | キレイに泳ぐマスターズ<br>【2ビート・6ビートを意識したクロール】 | 清野            | 13:00 ~ 14:30                                | キレイに泳ぐマスターズ<br>【2ビート・6ビートを意識したクロール】 | 清野            | 16:30 ~ 18:00               | 大会向けマスターズ<br>【※3~5 ロング練習<br>耐久版】 | 布施谷           | 16:30 ~ 18:00                           | 大会向けマスターズ<br>【※3~5 ロング練習<br>耐久版】 | 布施谷 |  |
| 三軒茶屋  | 10:00 ~ 11:30    | キレイに泳ぐマスターズ<br>【スロー・フースト・テンポのタイミングを意識した平泳ぎ】 | 布施谷                      | 三軒茶屋             | 10:00 ~ 11:30  | キレイに泳ぐマスターズ<br>【スロー・フースト・テンポのタイミングを意識した平泳ぎ】  |  | 布施谷                                  |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|   | 13:00 ~ 14:30    | キレイに泳ぐマスターズ<br>【2ビート・6ビートを意識したクロール】         | 清野                       |                  | 13:00 ~ 14:30  | キレイに泳ぐマスターズ<br>【2ビート・6ビートを意識したクロール】  |  | 清野                                   |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
|   | 16:30 ~ 18:00    | 大会向けマスターズ<br>【※3~5 ロング練習<br>耐久版】            | 布施谷                      |                  | 16:30 ~ 18:00  | 大会向けマスターズ<br>【※3~5 ロング練習<br>耐久版】   | 布施谷  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
| 27  | 28               | 29  | 30                       | 31               |  |  |  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
| <table border="1"> <tr> <td>日大<br/>豊山</td> <td>19:00 ~ 20:30</td> <td>大会向けマスターズ<br/>【※1~ 飛込み練習】</td> <td>古金</td> </tr> </table> | 日大<br>豊山         | 19:00 ~ 20:30                               | 大会向けマスターズ<br>【※1~ 飛込み練習】 | 古金               |  |  |  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
| 日大<br>豊山  | 19:00 ~ 20:30    | 大会向けマスターズ<br>【※1~ 飛込み練習】                    | 古金                       |                  |  |  |  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |
| ○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タイムイング・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  |  |                                      |   |      |               |                |   |               |                                     |                                     |               |  |                                     |               |                             |                                  |               |   |                                  |     |  |