

日		月	火	水	木	金	土			
			1	2	3	4	5			
6		7	8	9	10	11	12			
三軒茶屋	10:00 ~ 12:00	定期マスターズクラス 【スピード持久】	布施谷				三軒茶屋	10:00 ~ 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 距離が伸びてもストローク数を少なく泳ぎ続けよう！ [50×4・100×4・200×4]	松澤
	14:00 ~ 15:30							泳法映像クラス：平泳ぎ 自分の抵抗となる部分を確認しよう！	松澤	
13		14	15	16	17	18	19			
三軒茶屋	10:00 ~ 12:00	定期マスターズクラス 【Best Ave.50(100)×3 ×3R】	布施谷				材木座	10:00 ~ 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 海での集団泳[15分間泳]	寒河江
	14:30 ~ 16:00	キレイに泳ぐマスターズクラス：バタフライ 《うねり》と《ストローク》 を合わせて腕を回しやすい泳ぎへ！	和田							
20		21	22	23	24	25	26			
27		28	29	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]	[大人定期クラス]	
				Ocean Swim	定期マスターズ
	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	<ul style="list-style-type: none"> ■対象：18歳以上(高校生を除く) 200m以上クロールが泳げる方 ■日程：土曜日 (月3~4回) ■時間：10:00~11:30 ■場所：三軒茶屋 ■担当：寒河江健太 ■定員：20名 ■料金：14,300円 (月3回) *10月は2回開催の為金額が異なります。 	<ul style="list-style-type: none"> ■対象：18歳以上(高校生を除く) 50m以上泳げる&100mを2分以内で泳ぐことができる (クロール) ■日程：日曜日 (月3回) ■時間：10:00~12:00 ■場所：三軒茶屋 ■担当：布施谷 ■定員：20名 (定期18名 都度2名) ■料金：14,300円 (月3回) / 都度1回 6,600円 (チケット) *10月は2回開催の為金額が異なります。
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！		

