

2024年11月【育成クラス（選手）（体験）】

2024年11月【上級（選手育成）（体験）】

【日本大学三軒茶屋キャンパス】

日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当（サブ）
3	日	A 12:30-14:00	平泳ぎ&クロール	眞本
10	日	A 12:30-14:00	平泳ぎ	布施谷
		A&B 14:30-16:00	関選手から 【クイックターンIN、OUT】 【浮き上がり】の秘訣を学ぼう！	関・松澤
		選手 16:00-18:00	レーススピード練習【50×5 4set time keep】 ～個人メドレーのラップタイムを上回れるように頑張ろう～	中田・眞本 寒河江・松澤
30	土	A 12:00-13:30	背泳ぎ	中田

日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当
3	日	上級 10:00-11:30	バタフライ	眞本
9	土	上級 10:00-11:30	平泳ぎ	眞本
		選手育成 14:00-16:00	各種目の泳法練習～効率の良い泳法を極めよう～	中田・寒河江
10	日	上級 10:00-11:30	バタフライ	松澤
30	土	上級 10:00-11:30	クロール	眞本
		選手育成 14:00-16:00	バタフライとクロールの強化～バタフライの泳効率とクロールのラストスパート～	中田・眞本

【日大豊山】

17	日	選手 10:00-12:00	個人メドレーの後半に強くなるよう！！（メイン練習→50×32 imo/8本ずつ time keep）	中田・寒河江
		A 12:30-14:00	背泳ぎ	中田
		A 14:30-16:00	バタフライ	松澤
		選手 16:00-18:00	～1本1本で最高のパフォーマンスを追求しよう～（メイン練習→200×3 IM DIVE）	中田・寒河江・松澤

【日大豊山】

17	日	上級 10:00-11:30	平泳ぎ	松澤
		上級 12:30-14:00	クロール	寒河江

日本大学三軒茶屋キャンパス【東京都世田谷区下馬9-34-1】
（受付係は入り口で登録カードをご提示ください。入館後は地下2階に降り、体検チェックシートをご記入ください。）

日大豊山【〒112-0012 東京都文京区大塚5丁目40番10号】

上記、ご不明点等ございましたら運営事務局までお問い合わせください。
施設への直接のお問い合わせはご遠慮くださいますようお願い申し上げます。

▼公式LINE

