

KITAJIMAQUATICS 大人クラスレッスンスケジュール						7月	
月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
					10:30 ~ 12:00 勝どき 泳法映像【バタフライ】 寒河江	10:30 ~ 12:00 勝どき キレいに泳ぐマスターズ【ビート2ビートコントロール】 清野	
					13:00 ~ 14:30 勝どき 泳法映像【クロール】 寒河江	13:00 ~ 14:30 勝どき キレいに泳ぐマスターズ【肩のローリングを促して胸を安定させた背泳ぎ】 清野	
15	16	17	18	19	20	21	
		19:00 ~ 20:30 日大豊山 大会向けマスターズ【※1~練習会、飛込、みんぱり】 布施谷		19:00 ~ 20:30 日大豊山 大会向けマスターズ【※3~、スピードコントロール EASY+HARD】 細川	11:30 ~ 13:00 泳法映像【背泳ぎ】 杉浦	13:00 ~ 14:30 キレいに泳ぐマスターズ【飛込み練習】 原田	
					15:00 ~ 16:30 大会向けマスターズ【※1~2 肩関節トレーニング】 寒河江		
22	23	24	25	26	27	28	
						10:30 ~ 12:00 勝どき キレいに泳ぐマスターズ【キックとストロークによる重心移動を意識したバタフライ】 清野	
						13:00 ~ 14:30 勝どき キレいに泳ぐマスターズ【キックのタイミングでテンポに変化をつける平泳ぎ】 清野	
29	30	31					
19:00 ~ 20:30 日大豊山 大会向けマスターズ【※1~練習会、キック&持久力強化】 布施谷		19:00 ~ 20:30 日大豊山 大会向けマスターズ【※1~練習会、ストローク&心拍機能強化】 早坂					
○受講条件及び練習レベル	【泳法映像クラス】	受講種目を25m泳げる。18歳以上。		コンビネーションスイム ※キック・ストローク・ターンを1回のレッスン内で行います。			
	【キレい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	
	練習会	※18名定員		※コメント欄し	※チケットD		