2024年12月【育成クラス（選手）（体験）】

日付	曜日		時間	種目・テーマ	担当（サブ）
1	日	A	10:00-11:30	平泳ぎ	中田
		選手	16:00-18:00	【選手クラス】 ターンやスタートをしっかりと武器にして戦おう　メイン練習→(50×4 & 25×8 dive all out)	中田・松澤・ 寒河江・菖本
8	日	A	12:30-14:00	ターンIN、OUT強化練習	布施谷
		A	14:30-16:00	平泳ぎ	寒河江
		選手	16:00-18:00	【選手クラス】専門種目の100m種目を頑張り切ろう！ 後半の50mの泳ぎ方を考えてみよう メイン練習(100 × 6 得意な種目で頑張る　※専門種目により50mに変更も可能)	中田・松澤・ 寒河江・菖本
15	日	A	12:30-14:00	バタフライ	松澤
		選手	16:00-18:00	【選手クラス】各泳法の弱点をしっかりと見つけて克服しよう 短所を長所に変えよう メイン練習→50×4 ×7set (速い記録でキープ)	中田・松澤・ 寒河江・菖本

・　日本大学三軒茶屋キャンパス［東京都世田谷区下馬３－３４－１］
（ 受講者は入り口で会員カードをご提示ください。入館後は地下2階に降り、体調チェックシートをご記入ください。

・

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。

2024年12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
1	日	上級	10:00-11:30	バタフライ	松澤
		上級	16:30-18:00	背泳ぎ	齋藤
7	土	上級	10:00-11:30	平泳ぎ	中田
		選手育成	14:00-16:00	【選手育成クラス】レースを想定したレースペース練習 レースの泳ぎをイメージして練習を行おう	中田・菖本
8	日	上級	10:00-11:30	クロール	松澤
		上級	14:30-16:00	バタフライ	菖本
		上級	16:30-18:00	背泳ぎ	齋藤
14	土	上級	10:00-11:30	クロール	菖本
		選手育成	14:00-16:00	【選手育成クラス】背泳ぎと平泳ぎのテクニック練習 背泳ぎと平泳ぎのストローク(腕の動き)を上手にして個人メドレーのタイム向上に繋げよう	中田・寒河江
15	日	上級	10:00-11:30	平泳ぎ	松澤
		上級	14:30-16:00	背泳ぎ	菖本
		上級	16:30-18:00	クロール	齋藤
21	土	上級	10:00-11:30	バタフライ	中田
		選手育成	14:00-16:00	【選手育成クラス】飛び込み・ターン集中練習 飛び込みやターンで周りと差をつけるためのテクニックを身につけよう	中田・菖本

▼公式LINE