

2025年1月【育成クラス（選手）（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）
12	日	選手	16:00-18:00	耐乳酸練習 レース間が短いことを想定してタフになろう (メイン練習→dive 100×3 50×6 all out 1本1本集中していこう！！)	中田・松澤・菫本
18	土	育成A	12:00-13:30	背泳ぎ&平泳ぎ バケットターンの習得	中田
19	日	育成A	12:00-13:30	クロール	菫本
		育成A	14:00-15:30	背泳ぎ	中田
		選手	16:00-18:00	台湾チーム合同練習会 【メイン練習→50×10 マックス！！台湾チームと切磋琢磨して練習を頑張ろう！！】	中田・松澤・菫本 和田・寒河江・山崎
26	日	選手	16:00-18:00	レースラップを身体に馴染ませよう 【メイン練習→50×5 50×2 4set 5本は個人メドレーのペース 2本はマックス！！】	中田・和田

2025年1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
12	日	上級	10:00-11:30	平泳ぎ	松澤
		上級	16:30-18:00	背泳ぎ	寒河江
18	土	上級	10:00-11:30	クロール	菫本
		選手育成	14:00-16:00	背泳ぎと平泳ぎのキック&姿勢練習 ～背泳ぎや平泳ぎのキックや姿勢を正しく作ってタイム向上に繋げよう～	中田・寒河江
		選手育成	10:00-12:00	スタート&ターン集中練習 浮き上がりまでの水中動作とターン動作を強くしよう	中田+a
19	日	上級	14:30-16:00	平泳ぎ	寒河江
		上級	10:00-11:30	バタフライ	松澤
26	日	上級	14:30-16:00	ターン練習（タッチターン、クイックターン）	和田
		上級	16:30-18:00	背泳ぎ	松澤

・ **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、休館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長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

