

日		月		火		水		木		金		土	
						1		2		3		4	
2		3		4		5		6		7		8	
												10:00 - 11:30 大人定期クラス: Ocean Swim 呼吸のタイミングとストローク練習 寒河江	
												12:30 - 14:00 泳法映像: ターン 自分のターン動作を目で見て確認! 素早いターンを身につけましょう! 寒河江	
9		10		11		12		13		14		15	
三軒茶屋	10:00 - 12:00	定期マスターズクラス 【スピード練習】	布施谷										
	13:00 - 14:30	キレイに泳ぐマスターズ 背泳ぎ&クロール ローリング動作を上手にできるようにしよう!!	中田										
16		17		18		19		20		21		22	
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									10:00 - 11:30 大人定期クラス: Ocean Swim データ測定! 50x20 寒河江	
	13:00 - 14:30	キレイに泳ぐマスターズ 平泳ぎ 水をなでるだけじゃなく水を抑えるプルを習得しよう!	中田									12:30 - 14:00 キレイに泳ぐマスターズ バタフライ 第1キックと第2キックを理解しましょう!! 寒河江	
23		24		25		26		27		28			
三軒茶屋	10:00 - 12:00	定期マスターズクラス 【ベース練習】	布施谷										
	12:30 - 14:00	泳法映像 バタフライ 自分がどのタイミングで泳いでいるか確認しよう! 両手種目はタイミングが命!	松澤										

●● 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】	
	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	Ocean Swim	定期マスターズ
				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。

