

日		月	火	水	木	金	土				
								1			
								三軒茶屋	10:00 - 11:30	大人定期クラス: Ocean Swim Drill: 肩甲骨を意識した大きなストローク作り	寒河江
									12:00 - 13:30	泳法映像クラス: クロール 見本映像と照らし合わせながら学べる! 基礎から始めるクロール	寒河江
								8			
三軒茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス: マスターズ 【レベーション(S1×4(3) Dive)】	布施谷								
	14:00 - 15:30	キレイに泳ぐマスターズ: 背泳ぎ ～正しい姿勢を身に付けて身体を浮かせよう	中田	0							
								15			
								三軒茶屋	10:00 - 11:30	大人定期クラス: Ocean Swim スピード持久力練習: 50×6×3	寒河江
									12:00 - 13:30	泳法映像クラス: スタート ～浮き上がり動作を分析～ 弱点を克服しよう!!	中田
								22			
三軒茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス: マスターズ 【有酸素+スタイルワン強化】	布施谷								
	14:00 - 15:30	マスターズ練習会 スプリント強化! 俊敏な動きを身に付けてレースに活かそう *ライブポケットよりお申し込みください	中田					三軒茶屋	10:00 - 11:30	大人定期クラス: Ocean Swim データ測定: 100×16	寒河江
									29		
三軒茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス: マスターズ 【飛込み&壁際強化～短水路シリーズに向けて～】	布施谷								
	14:00 - 15:30	キレイに泳ぐマスターズ: クロール 2ビートクロールで長くきれいに泳ぐ練習	重本								
								30			
三軒茶屋	14:00 - 15:30	泳法映像クラス: バタフライ 【キックとストロークを基礎から学ぶ】	和田								

●○ 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】	
				Ocean Swim	定期マスターズ
	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	<ul style="list-style-type: none"> ■対象: 18歳以上(高校生を除く) 200m以上クロールが泳げる方 ■日程: 土曜日 (月3～4回) ■時間: 10:00～11:30 ■場所: 三軒茶屋 ■担当: 寒河江健太 ■定員: 20名 ■料金: 14,300円 (月3回) +10月は2回開催の為金額が異なります。 	<ul style="list-style-type: none"> ■対象: 18歳以上(高校生を除く) 50m以上泳げる&100mを2分以内で泳ぐことができる (クロール) ■日程: 日曜日 (月3回) ■時間: 10:00～12:00 ■場所: 三軒茶屋 ■担当: 布施谷 ■定員: 20名 (定期18名 都度2名) ■料金: 14,300円 (月3回) / 都度1回 6,600円 (チケットC)
	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確認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付けるための練習) 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。	基本的な動作を身に付けて、よりレーススピードに高い泳ぎで技術を磨いていきますよ!	オープンウォーター大会、トライアスロン大会、アクアスロン大会など、レースでタイムを上げる為の技術向上を目指す。このクラスをきっかけに、様々な世界に挑戦していきましょう!	*10月は2回開催の為金額が異なります。

