

2025年3月【育成クラス（選手）（体験）】						2025年3月【上級（選手育成）（体験）】					
【日本大学三軒茶屋キャンパス】						【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）		日付	曜日	時間	種目・テーマ	担当	
1	土	A 12:00-13:30	クロール	眞本		1	土	10:00-11:30	平泳ぎ	眞本	
2	日	A 14:00-15:30	平泳ぎ	松澤				14:00・16:00	各泳法のドリル練習&スピード練習ドリルで作った泳ぎでスピードを上げていこう！！	中田・眞本	
	選手	16:00-18:00	新乳顔&レースシミュレーション練習 メイン練習-試合に出場する種目で本気ダイブ！！	中田・芹澤		2	日	12:00・13:30	バタフライ	中田	
9	日	選手 12:00-14:00	松澤スペシャル～最高スピードをどんどん上げていこう～	松澤・中田				14:30-16:00	背泳ぎ	寒河江	
15	土	A 12:00-13:30	バタフライ	眞本		9	日	選手育成 10:00-11:30	基礎ドリル練習～4泳法の正しいプル動きを身に付けよう～	中田・松澤	
		A 10:00-11:30	平泳ぎ	松澤				10:00-11:30	平泳ぎ	中田	
		A 14:00-15:30	クロール	寒河江				14:00-15:30	クロール	眞本	
16	日	選手 16:00-18:00	初田スペシャル～クロールとバタフライで忍耐力を鍛える～	初田・中田・松澤		15	土	選手育成 14:00-16:00	バタフライ強化練習 苦しんで鍛えるバタフライを卒業しよう	中田・寒河江	
		A 14:00-15:30	背泳ぎ	寒河江				11:30-13:00	背泳ぎ	杉浦	
23	日	A 14:00-15:30	背泳ぎ	寒河江		22	土	12:00-13:30	平泳ぎ	寒河江	
	選手	16:00-18:00	中間泳の強化 レースのラップを想定して練習をしよう (メイン練習-50×5×4set IMQ/set ごと タイムキープ)	眞本・寒河江・芹澤				選手育成 13:30-15:30	背泳ぎ&クロールのドリル練習～背泳ぎとクロールのローリングを身に付けよう～	眞本・寒河江	
30	日	A 12:30-14:00	平泳ぎ	中田		23	日	10:00-11:30	バタフライ	松澤	
		A 14:30-16:00	バタフライ	松澤				10:00-11:30	クロール	初田	
						30	日	選手育成 10:00-12:00	kickの強化! キックでライバルに競り勝てるようになろう	中田・松澤	

日本大学三軒茶屋キャンパス 体育館新館地下階3-24-11
 〒東京都文京区三軒茶屋2-15-11 日本大学三軒茶屋キャンパス 体育館新館地下階3-24-11

日本大学【〒112-0002 東京都文京区三軒茶屋2-15-11】

※上記の住所はご自身の申し込みの住所情報と一致する必要があります。
 住所の間違いは申し込み内容に反映されません。必ずご確認ください。

QRコード

