

日		月		火		水		木		金		土			
													5		
													10:00 - 11:30	大人定期クラス: Ocean Swim 「抵抗の少ない水中姿勢を意識したクロール」	寒河江
													14:30 - 15:30	NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス: 平泳ぎ 正しい姿勢づくりとキック練習	寒河江
													12		
三軒 茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス: マスターズ 【レースペース練習★】	布施谷										10:00 - 11:30	大人定期クラス: Ocean Swim 「タイムコントロール! 50m×4本×4Set」	寒河江
	14:30 - 16:00	泳法映像クラス: 飛び込み 映像を見て自身のスタートを上達させましょう!	寒河江										10:00 - 11:30	キレイに泳ぐマスターズ: クロール 重心を考えて楽に泳ごう	松澤
													14:30 - 15:30	NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス: 平泳ぎ 呼吸のタイミングとストローク練習	寒河江
													19		
三軒 茶屋	13:30 - 15:00	泳法映像クラス: ターン練習 正しい角度でターン動作をできているか確認しましょう!!	中田										10:00 - 11:30	大人定期クラス: Ocean Swim 「タイムキープ! 50m×4・100m×2・200m×1」	寒河江
													10:00 - 11:30	キレイに泳ぐマスターズ: 背泳ぎ 身体の沈まない背泳ぎを目指そう!!	中田
													14:30 - 15:30	NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス: 平泳ぎ 効率的なキックとストロークのタイミング練習	寒河江
													26		
三軒 茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス: マスターズ 【パワー・スピード練習】	布施谷										10:00 - 11:30	大人定期クラス: Ocean Swim 「200m×8本データ測定」	寒河江
	14:30 - 16:00	大会向けマスターズ: スプリント強化練習 道具を使用して瞬間最大出力を向上させましょう!	寒河江										10:00 - 12:00	大人練習会 データ測定 自分の強さを分析しよう *livepocketよりお申し込みください	中田
													14:30 - 16:00	キレイに泳ぐマスターズ: バタフライ ストローク効率向上! 少ないストロークで泳ごう	松澤
													28		
三軒 茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス: マスターズ 【ドリル〜フォーム練習】	布施谷												
	14:30 - 16:00	泳法映像クラス: 平泳ぎ キック時に生まれる抵抗を少なくしよう! 自分の泳ぎを理解しよう	松澤												

【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】	
			大人ビギナーズスイムクラス	Ocean Swim
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	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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) ■日程: 全曜日 ■時間: 14:30~15:30 ■場所: 三軒茶屋 ■担当: 寒河江健太 ■定員: 20名 ■料金: 会員権チケットA (月3回) 非会員権11,000円 (月3回) ライブポケットよりお申し込みください 	<ul style="list-style-type: none"> ■対象: 18歳以上(高校生を除く) ■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)
受講種目の泳ぎをその場で撮影・確認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、ポイントを取って行います。	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。	基本的な動作を磨いて、よりレーススピードに近い泳ぎで技術を磨いていきます!	月ごとに1種目に取り泳ぎの基礎を学びながら泳ぎましょう。新たな泳法習得を目指したい方におすすめです!	オープンウォータースタ、トライアスロン大会、アウアスロン大会など 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!

