

日		月		火		水		木		金		土					
								1		2		3					
												三軒茶屋 10:00 - 11:30 キレイに泳ぐマスターズ：バタフライ 伸びとキックのタイミングを学ぼう 藤本					
4		5		6		7		8		9		10					
三軒茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス：マスターズ 【底上げ！レベルアップ！】	布施谷									三軒茶屋	10:00 - 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 「Drill：姿勢をキープした上で泳ぎの軸のバランスを整えよう！」	寒河江		
	10:00 - 11:30	キレイに泳ぐマスターズ：平泳ぎ 伸びと上半身の重心移動を身につけよう	藤本										14:30 - 15:30	NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス：クロール 水泳における正しい姿勢づくりとキック動作を覚えよう	寒河江		
	14:00 - 15:30	泳法映像：クロール 自分のボディポジションと重心のバランスを確認！	松澤														
11		12		13		14		15		16		17					
三軒茶屋	14:30 - 16:00	キレイに泳ぐマスターズ：バタフライ&背泳ぎ ドルフィンキックの動作確認しよう	中田									三軒茶屋	10:00 - 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 「レースペース：50x4・100x2・200x1」	寒河江		
													14:30 - 15:30	NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス：クロール 進むストロークと進まないストロークの違いって？	寒河江		
18		19		20		21		22		23		24					
三軒茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス：マスターズ 【測定！MID100x8 (3:00) / SP50x4 (6:00)】	布施谷														
	15:00 - 16:30	キレイに泳ぐマスターズ：クロール 2ビートを意識したタイミングでスピードコントロールをしよう	藤本														
25		26		27		28		29		30		31					
三軒茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス：マスターズ 【水中動作強化&S1練習】	布施谷							日大 雲山	19:00 - 20:45	大人練習会 楽しみながら強化！ ゲーム性のある練習で強化を行おう！ *お申し込みはlivepocketになります。	中田	三軒茶屋	10:00 - 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 「データ測定：50x20本」	寒河江
	14:30 - 16:00	泳法映像：飛び込み 姿勢を見直して力を発揮しやすい姿勢を作ろう！！	中田												14:30 - 15:30	NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス：クロール 率の良い泳ぎのタイミングを覚えよう	寒河江

【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】	プレ 定期クラス 【NEW!!】	【大人定期クラス】	
			大人ビギナーズスイムクラス	Ocean Swim	定期マスターズ
受講科目を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) 【泳法映像クラス(泳ぎは自由)】 日程：土曜 時間：14:30~15:30 場所：三軒茶屋 担当：松澤健太 定員：20名 料金は14,300円 (月3回) 飛び込みの練習は別途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) 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 料金は14,300円 (月3回) 	<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分以内で泳ごうことできる (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) 料金は14,300円 (月3回) / 都度1回 6,600円 (チケットC)
受講科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、ポイントを確認して行います。	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。	基本的な動作を身につけて、よりレーススピードに近い泳ぎで技術を磨いていきましょう！	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標にしたい方におすすめです！	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！