

日		月	火	水	木	金	土		
1		2	3	4	5	6	7		
三軒茶屋	10:00 - 12:00	布施谷					10:00 - 11:30 大人定期クラス: Ocean Swim Drill: キャッチ&フィニッシュの感覚を良くしよう!	寒河江	
	14:30 - 16:00								14:30 - 15:30 NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス: 背泳ぎ 上向きでの姿勢づくりとキックの打ち方
8		9	10	11	12	13	14		
三軒茶屋	10:00 - 12:00	布施谷					10:00 - 11:30 大人定期クラス: Ocean Swim 「レース中盤でタイムを落とさないようにしよう! 100m×2本・50m×4本・100m×2本」	寒河江	
	14:30 - 16:00								14:30 - 15:30 NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス: 背泳ぎ 正しいストローク(腕)の軌道
15		16	17	18	19	20	21		
						日本 大学 豊山 高等 学校	19:00 - 21:00 【マスターズ練習会】 レースシュミレーション練習part1 ～レーススピードで泳ぎ続ける力をつける～ ※泳法撮影&分析あり	中田	
22		23	24	25	26	27	28		
三軒茶屋	14:30 - 16:00	松澤		武蔵野 の森総 合ス ポーツ プラザ	19:00 - 21:00	【マスターズ練習会】 レースシュミレーション練習part2 ～レーススピードで泳ぎ続ける力をつける～ ※データ計測あり	中田	10:00 - 11:30 大人定期クラス: Ocean Swim 「データ測定: 100m×16本測定」	寒河江
29		30	31						
三軒茶屋	10:00 - 12:00	布施谷							
	14:30 - 16:00								

【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	100m個人メドレーが泳げる / 18歳以上の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>■対象: 18歳以上(高校生を除く)</li> <li>■25m泳ぐことが出来る(泳ぎは自由)</li> <li>■日程: 土曜日</li> <li>■時間: 14:30~15:30</li> <li>■場所: 三軒茶屋</li> <li>■担当: 寒河江健太</li> <li>■定員: 10名</li> <li>■申込: 会員登録チケットA (月3回) 開催参加チケットD</li> <li>■料金: 11,000円 (月3回) 非会員チケットよりお申し込みください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■対象: 18歳以上(高校生を除く)</li> <li>■200m以上クロールが泳げる方</li> <li>■日程: 土曜日 (月3~4回)</li> <li>■時間: 10:00~11:30</li> <li>■場所: 三軒茶屋</li> <li>■担当: 寒河江健太</li> <li>■定員: 20名</li> <li>■料金: 14,300円 (月3回)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■対象: 18歳以上(高校生を除く)</li> <li>■50m以上泳げる&amp;100mを2分以内で泳ぐことができる(クロール)</li> <li>■日程: 日曜日 (月3回)</li> <li>■時間: 10:00~12:00</li> <li>■場所: 三軒茶屋</li> <li>■担当: 布施谷</li> <li>■定員: 20名 (定期18名 都度2名)</li> <li>■料金: 14,300円 (月3回) / 都度1回 6,600円 (チケットC)</li> </ul>
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矯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。	基本の泳ぎを身につけて、よりレーススピードに近づける泳ぎを目指していただきます。	月ごとに1種目に絞って泳法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ため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!	