

KITAJIMAQUATICS 大人チケットクラス・定期クラス   レッスンスケジュール							2025年7月										
日		月		火		水		木		金		土					
				1		2		3		4		5					
				8		9		10		11		12					
三軒茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス：マスタース 【飛込み&Kick強化練習】	布施谷					日大 豊山	19:00 - 21:00	大人練習会 フォームをしっかりと作って強度 を上げていこう！(短距離練習) *livepocketからお申込みください。	中田	10:00 - 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 【Drill：上半身の回旋動作をストロークに活かそう！】	寒河江			
				13		14		15		16		17		18		19	
三軒茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス：マスタース 【Pull強化&パワー練習】	布施谷									10:00 - 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 【スピード練習：スプリントカを向上させてタイムアップを 目指そう】	寒河江			
	15:00 - 16:30	キレイに泳ぐマスタース：平泳ぎ キックとブルの推進力を築げよう！	寒河江									14:30 - 15:30	NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス：バタフライ 【初心者向け】 第1キックと第2キックを理解して泳ぎに繋げよう	寒河江			
				20		21		22		23		24		25		26	
日大 豊山	12:30 - 14:15	大人練習会 フォームをしっかりと作って強度を上げていこう！！ (短距離練習) *livepocketからお申込みください。	芹澤									10:00 - 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim データ測定：200m×8本】	寒河江			
												14:30 - 15:30	NEW!! 大人ビギナーズスイムクラス：バタフライ 【初心者向け】 キックとストロークのタイミングを合わせて楽にバタフライ を泳ごう	寒河江			
				27		28		29		30		31					
三軒茶屋	10:00 - 12:00	大人定期クラス：マスタース 【レースペース反復練習】	布施谷														
	14:30 - 16:00	泳法映像：種目自由（姿勢改善） なんとなくのストリームラインから脱却！	松澤														

【泳法映像クラス】	【キレイに泳ぐマスタースクラス】	【大会向けマスタースクラス】	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	定期マスタース	
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"> <li>☆1 100m以上泳げる</li> <li>☆2 200m以上泳げる</li> <li>☆3 100mを2分以内で泳げる</li> <li>☆4 100mを1分45秒以内で泳げる</li> <li>☆5 100mを1分30秒以内で泳げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■対象：18歳以上(高校生を除く)</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：松澤健太</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>■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>■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：中田行</li> <li>■定員：20名 (定期18名、初級2名)</li> <li>■料金：14,300円 (月3回) / 初級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コマ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種目に絞った泳法の基礎を学びながら泳ぎま しょう。新たな泳法記録等を目標したい方におすす 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基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！		