

🏊 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8月							
日				月				火		水		木		金		土			
														1		2			
																三軒茶屋	10:00 ー 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim Drill：6ビートのタイミングを意識して効率良く泳ごう！	寒河江
																	14:30 ー 15:30	大人ビギナースイムクラス：クロール 【姿勢&キック】水泳の基本姿勢を1から学ぼう！ 抵抗の少ないキック練習	寒河江
3				4				5		6		7		8		9			
三軒茶屋	10:00 ー 12:00	大人定期クラス：マスタース 【S1練習(飛込み〜浮上り練習含む)】	布施台													三軒茶屋	10:00 ー 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim キック強化：キックの強い選手が レース後半も振り勝てる！	寒河江
	15:00 ー 16:30	キレイに泳ぐマスタースクラス：平泳ぎ 基礎から学ぼう平泳ぎのキック (脚の内側で水を掴む感覚を身につける！)	喜本														14:30 ー 15:30	大人ビギナースイムクラス：クロール 【キック】正しいキック動作を身につけよう！足だけでなく 股関節から動かすキック練習	寒河江
10				11				12		13		14		15		16			
三軒茶屋	15:00 ー 16:30	キレイに泳ぐマスタース：平泳ぎ 基礎から学ぼう平泳ぎの掻き方 (指先から肘までの動きがポイント！)	喜本	原王 アリーナ 100m プール	17:00 ー 18:45	8月のマスタース練習会① 後半はてないために 長水路で強化編 ※ livepocket申し込み	芹澤 中田									三軒茶屋	10:00 ー 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim ストローク強化：1ストロークで爆発的な推進力を発揮しよう	寒河江
															12:00 ー 13:30		大会向けマスタースクラス スタート&ターン練習！	寒河江	
																	14:30 ー 15:30	大人ビギナースイムクラス：クロール 【ストローク】正しい手のひらの向きを考えよう！ 水中での腕の軌道を意識したストローク練習	寒河江
17				18				19		20		21		22		23			
三軒茶屋	10:00 ー 12:00	大人定期クラス：マスタース 【S1スピードコントロール編】	布施台													三軒茶屋	14:00 ー 15:30	キレイに泳ぐマスタースクラス：バタフライ 体重移動で今よりも楽にバタフライを泳ごう！	寒河江
	13:00 - 14:30	キレイに泳ぐマスタースクラス：バタフライ 足で邪魔しない！バタフライ	布施台														17:00 ー 19:00	8月のマスタース練習会② ～レース当日にやっておきたいドライランド編～ ※ livepocket申し込み	芹澤 中田
	15:00 - 16:30	映像泳法クラス：平泳ぎ 手と足の正しいタイミングについて、目で見て確認しよう！	寒河江																
24				25				26		27		28		29		30			
																三軒茶屋	10:00 ー 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim データ測定：50m×20本測定	寒河江
31																			
日大 豊山	10:00 ー 12:00	大人定期クラス：マスタース 【測定！A200×4 / B100×4 / C50×4 (6:00)】	布施台																
	13:00 ー 14:30	泳法映像クラス：個人メドレー 自分の水中キックやひとかきひとけりを見直そう！	中田																

【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】	定期クラス		
			大人ビギナースイムクラス	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	☆ 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	■対象：18歳以上(高校生を除く) 120m泳ぐことが出来る方(泳ぎは自由)！ ■日程：土曜日 ■時間：14:30～15:30 ■場所：三軒茶屋 ■担当：寒河江穂太 ■定員：10名 ■料金：15,000円 (月3回)	■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2回+4回) ■時間：10:00～11:30 ■場所：三軒茶屋 ■担当：寒河江穂太 ■定員：20名 ■料金：14,300円 (月3回)	■対 象：18歳以上(高校生を除く) 50m以上泳げる&100mを2分以内で泳ぐことができる (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：布施台 ■定 員：20 名 (定期18名 新規2名) ■料 金：14,300円 (月3回) / 都度1回 6,600円 (チケットC)
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つつ、1つ1つ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種目に絞り泳ぎの基礎を学びながら泳ぎま しょう。新たな泳法獲得を目指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！	

