

🏊 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9月					
日				月				火			水		木		金		土			
				1				2			3		4		5		6			
7				8				9			10		11		12		13			
三軒茶屋	10:00 — 12:00	大人定期クラス：マスタース 【S1レースベース練習】	布施谷														三軒茶屋	10:00 — 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim ストロークテンポを上げてスピードアップに繋げよう	寒河江
	12:30 — 14:00	キレイに泳ぐマスタース:クロール 胸郭を動かして泳ごう！	芹澤															14:30 — 15:30	大人ビギナーズスイムクラス：クロール ローリングをして今よりも楽に泳ぐ為の練習	寒河江
	14:00 - 15:30	大会向けマスタース 「和田の筑山泳ぐぜ！ワクワクスペシャル」	和田																	
14				15				16			17		18		19		20			
三軒茶屋	10:00 — 12:00	大人定期クラス：マスタース 【レーススビード・レースイメージ】	布施谷	日大豊山	12:30 — 14:00	泳法映像：バタフライ 泳効率の向上、タイミングの確認	松澤										三軒茶屋	10:00 — 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 後半にかけてタイムを上げよう！ Set Des 100m×4本×3セット	寒河江
	14:30 — 16:00	泳法映像：平泳ぎ 泳効率の向上、タイミングの確認	松澤		14:30 — 16:00	キレイに泳ぐマスタース:バタフライ 胸郭を動かして泳ごう！	芹澤											14:30 — 15:30	大人ビギナーズスイムクラス：クロール トータル練習！姿勢・キック・ストローク・タイミングを確認 しましょう！」	寒河江
21				22				23			24		25		26		27			
三軒茶屋	10:00 — 11:30	大人練習会 アシストチューブトレーニング ～アシストチューブで速いスピードを体感しよう～ ＊ライブポケットにてお申し込みください	中田 芹澤	日大豊山	13:00 — 14:30	ふっせの大人練習会！	布施谷 中田								日大豊山	19:00 — 21:00	大人練習会 レジストチューブトレーニング ～レジストチューブでパワートレーニ ングをしよう～ ＊ライブポケットにてお申し込みくださ い	中田		
	12:00 — 13:30	キレイに泳ぐマスタース バケットターンに挑戦！！ ～1日でバケットターン習得を目指そう～	中田																	
28				29				30			31									
三軒茶屋	10:00 — 12:00	大人定期クラス：マスタース 【フォーム修正・反復練習】	布施谷																	
	13:00 — 14:30	キレイに泳ぐマスタース:背泳ぎ 胸郭を動かして泳ごう！	芹澤																	

【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】	定期クラス		
			大人ビギナーズスイムクラス	Ocean Swim	定額マスタース
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) ●200m以上クロールが泳げる方 【25m泳ぐことが出来る(泳ぎは自由)】 ●日時：土曜日 ●時間：14:30～15:30 ●場所：三軒茶屋 ●種目：背泳ぎ・自由泳 ●定員：10名 ●料金：11,000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 【50m泳ぐことが出来る(泳ぎは自由)】 ●日時：土曜日 (月3～4回) ●時間：10:00～11:30 ●場所：三軒茶屋 ●種目：背泳ぎ・自由泳 ●定員：20名 ●料金：14,000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 ●司 導：布施谷 ●定 員：20 名 (定期18名 都度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付けて、 よりレーススビードに近い泳ぎで技術を磨いていきます！	月ごとに1種目に絞り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！	



7