

2025年10月【育成クラス（体験）】							2025年10月【上級（体験）】						
日付	曜日		時間	種目・テーマ	担当（サブ）	開催場所	日付	曜日		時間	種目・テーマ	担当	開催場所
4	土		10:00-11:30	バタフライ（体重移動で効率よく進む）	中田	三軒茶屋	1	水		19:00-20:30	バタフライ（疲れた時でも泳ぎのリズムを一定にする）	眞木	日大豊山
			12:00-13:30	クロール（呼吸時の減速を少なく）	松澤	三軒茶屋	4	土		12:00-13:30	背泳ぎ（ストローク）	中田	三軒茶屋
5	日		14:30-16:00	背泳ぎ（左右の手のタイミング）	芹澤	三軒茶屋	5	日		14:00-15:30	平泳ぎ（キック）	中田	三軒茶屋
			16:30-18:00	平泳ぎ（キック引きつけでの腕肘軌跡）	松澤	三軒茶屋	11	土		10:00-11:30	バタフライ（タイミング）	芹澤	三軒茶屋
11	土		10:00-11:30	クロール（高いポジションでのキャッチ）	中田	三軒茶屋				12:00-13:30	クロール（ストローク）	中田	三軒茶屋
			16:30-18:00	バタフライ（腕圧を入れたのストローク）	松澤	三軒茶屋	12	日		10:00-11:30	平泳ぎ（タイミング）	松澤	三軒茶屋
12	日		10:00-11:30	背泳ぎ（ボディポジションを上げよう）	芹澤	三軒茶屋				12:30-14:00	背泳ぎ（キック）	中田	三軒茶屋
			14:30-16:00	平泳ぎ（タイミングを理解して推進力に繋げよう）	芹澤	三軒茶屋				14:30-16:00	バタフライ（ストローク）	松岡	三軒茶屋
			16:30-18:00	種目自由 アシストチューブ練習（最大スピードを上げよう）	松澤	三軒茶屋	19	日		10:00-11:30	クロール（タイミング）	芹澤	日大豊山
19	日		10:00-11:30	バタフライ（ブレイキの少ないリカバリーを習得しよう）	中田	日大豊山				12:30-14:00	背泳ぎ（ストローク）	中田	日大豊山
			14:00-15:30	クロール（速い動きの中でもキャッチ動作ができるようになる）	芹澤	日大豊山				14:30-16:00	平泳ぎ（タイミング）	中田	日大豊山
22	水		19:00-20:30	平泳ぎ（飛び込み～3横きまでのトップスピードを上げる）	眞木	日大豊山							

2025年10月【選手・選手育成クラス】
月間テーマ：ターンイン、アウト動作の強化&持久力強化②

日付	曜日		時間	種目・テーマ	担当	開催場所
4	土	選手育成	14:00-16:00	足がちぎれるくらいkickを頑張ろう！！ ～kickが強い人がレースを制する～	中田	三軒茶屋
11	土	選手育成	14:00-16:00	200m個人メドレーをたくさん泳いで持久力をつけよう！！ ～200m個人メドレーを泳ぎ慣れて怖さを失くそう～	中田・芹澤	三軒茶屋
12	日	選手	16:00-18:00	フィンを使いながらしっかりと水中キックを打てるように！ （メイン練習→200×8 8m + 50×16 4本ずつベースアップ） ※finのご持参をお願いいたします。finをお持ちでない方は貸し出します。	中田・芹澤	三軒茶屋
13	月	合同	16:00-18:00	レースで使う動きでターンができるようにしよう！！ （メイン練習→100×2、50×4を4set + スプリント練習）	中田・芹澤・関	日大豊山
19	日	合同	16:00-18:00	持久力練習で身体を動かしながらターン動作も確認しよう！ 最後のダイブで理想的のターンができるようにしよう！ （持久力練習 + 200×1 & 50×1）	中田・芹澤	日大豊山

～クラスレベル目安～

- ・ 上級クラス：4泳法25m 40秒以内に完泳できる
- ・ 育成Aクラス：100m個人メドレー1分40秒以内で泳げる
- ・ 育成Bクラス：200m個人メドレー2分40秒以内で泳げる
- ・ 選手育成クラス：100m個人メドレー1分50秒以内で泳げる
- ・ 選手クラス：200m個人メドレー2分50秒以内で泳げる