

🏊 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10月							
日				月				火		水		木		金		土					
										1		2		3		4					
																三軒茶屋	10:00 — 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim Drill：ストローク精度向上・ キャッチ&フィニッシュ練習		松澤	
																	14:30 — 15:30	大人ビギナースイムクラス：平泳ぎ 正しいキックの打ち方と姿勢づくり		松澤	
5				6				7		8		9		10		11					
三軒茶屋	10:00 — 12:00	大人定期クラス：マスタートーズ 【レースペース反復】		布施谷												三軒茶屋	10:00 — 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 呼吸制限を守りながら泳ぎのペースを守ろう！ 100m×3本×4セット		松澤	
	14:30 — 16:00	泳法映像：平泳ぎ 重心移動の確認		布施谷													12:30 — 14:00	キレイに泳ぐマスタートーズ:平泳ぎ 胸郭を動かして泳ごう！		芹澤	
																	14:30 — 15:30	大人ビギナースイムクラス：平泳ぎ 正しいストロークの掻き方と呼吸動作		松澤	
																			16:30 — 18:00	大人練習会 ゲーム性のある練習で4種目を強化しよう！ ～クロール・背泳ぎ編～ ※livepocketよりお申込みください	
12				13				14		15		16		17		18					
三軒茶屋	14:30 — 16:00	泳法映像：クロール ボディポジションの確認		松澤	日大 豊山	10:00 — 11:30	キレイに泳ぐマスタートーズ:クロール 背骨や胸郭からストリームラインを見直してスイム に繋がよう！	芹澤													
						12:30 — 14:30	大人練習会 ゲーム性のある練習で4種目を強化しよう！ ～バタフライ・平泳ぎ編～ ※livepocketよりお申込みください												中田 関		
19				20				21		22		23		24		25					
日大 豊山	10:00 — 12:00	大人定期クラス：マスタートーズ 【スピード持久練習】		布施谷													材木座	10:00 — 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim 海でのヘッドアップスイム練習 (ゆったり長く泳ぎましょう)		寒河江
26				27				28		29		30		31							

【泳法映像クラス】	【キレイに泳ぐマスタートーズクラス】	【大会向けマスタートーズクラス】	定期クラス		
			大人ビギナースイムクラス	Ocean Swim	定期マスタートーズ
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	☆ 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) 【25m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：寒河江健太 ■定員：15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 ■日程：土曜日 (月3～4回) ■時間：10:00～11:30 ■場所：三軒茶屋 ■担当：寒河江健太 ■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、ポイントを設けて行います。	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、 よりレーススピードに近し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て 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！	

