2025年11月【上級クラス】

【東京SC】

日付	曜日		時間	種目・テーマ	チケット種類	担当	体験
3	月	上級	10:00-11:30	バタフライ（キック）	D	和田	○

【日大豊山】

日付	曜日		時間	種目・テーマ	チケット種類	担当	体験
19	水	A	19:00-20:30	個人メドレー（100mを意識したスピード強化）	D	蓜本	○

【日本大学三軒茶屋キャンパス】

日付	曜日		時間	種目・テーマ	チケット種類	担当	体験
1	土	上級	10:00-11:30	クロール（キック）	D	松澤	○
		上級	12:30-14:00	背泳ぎ（タイミング）	D	寒河江	○
2	日	上級	10:00-11:30	バタフライ（ストローク）	D	松澤	○
		上級	14:00-15:30	飛び込み	D	中田	×
9	日	上級	15:00-16:30	背泳ぎ（キック）	D	寒河江	○
22	土	上級	11:30-13:00	バタフライ（キック）	D	中田	○
23	日	上級	10:00-11:30	平泳ぎ（タイミング）	D	寒河江	○
		上級	14:00-15:30	クロール（タイミング）	D	松澤	○
29	土	上級	12:30-14:00	飛び込み	D	寒河江	×
30	日	上級	10:00-11:30	クロール（ストローク）	D	和田	○
		上級	14:30-16:00	バタフライ（タイミング）	D	松澤	○
		上級	16:00-17:30	背泳ぎ（ストローク）	D	松岡	○

2025年11月【育成クラス】

【東京SC】

日付	曜日		時間	種目・テーマ	チケット種類	担当	体験
3	月	A	10:00-11:30	クロール（ストローク効率向上練習）	D	中田	○
		イベント	14:00-16:00	関海哉の水中強化練習会	livepocket にてお申し込み	中田・関・松澤	×
		イベント	16:00-18:00	萩野公介の個人メドレー専門クリニック	livepocket にてお申し込み	萩野・中田・関	×
		A&B	16:30-18:00	泳法映像：バタフライ　キック、プルのタイミングを確認！ ＊大人のお客さんと合同で練習します。コースは別です。	D	松澤・芹澤	×

【日大豊山】

日付	曜日		時間	種目・テーマ	チケット種類	担当	体験
12	水	A	19:00-20:30	個人メドレー：種目の切替で脈を一定にして最後まで泳ぎ切る練習	D	蓜本	○

【日本大学三軒茶屋キャンパス】

日付	曜日		時間	種目・テーマ	チケット種類	担当	体験
1	土	A&B	10:00-12:00	平泳ぎ（水が足に引っかかる感覚を研ぎ澄まそう）	C	中田	○
2	日	A	12:30-14:00	バタフライ（ストローク効率向上練習）	D	松澤	○
		A	14:30-16:00	背泳ぎ（ボディポジションアップを狙ってスピード上げよう！）	D	芹澤	○
		A	16:30-18:00	種目自由！タイムコントロール！　ピラミッド穴埋め練習	D	松澤	○
9	日	A	12:00-13:30	バタフライ（ふっきーのバタフライ強化！）＊6名定員	D	蓜本	○
		A	15:00-16:30	平泳ぎ（ストローク効率向上練習）	D	布施谷	○
22	土	A	10:00-11:30	飛び込み～浮き上がり（浮き上がりできをつけよう！）	D	松澤	×
		A	12:30-14:00	背泳ぎ（ストローク効率向上練習）	D	寒河江	○
23	日	A	11:00-12:30	クロール（片手ストリームラインで推進力を次に繋げよう）＊定員6名	D	松澤	○
		A	14:00-15:30	平泳ぎ（速いテンポでもタイミングを崩さないように泳ごう！）	D	中田	○
		A	16:00-17:30	種目自由！　チューブ練習　アシスト＆レジスト （100mの後半練習）	D	松澤	×
29	土	A	10:00-11:30	背泳ぎ（アップ、ダウンキックを活かそう）	D	中田	○
		A	12:00-13:30	平泳ぎ（プル、キック後の姿勢をキレイに！）	D	松澤	○
30	日	A	10:00-11:30	飛び込み（入水姿勢を一直線に！）	D	中田	×
		A	14:30-16:00	クロール（タイミング練習、力を水に伝えよう）	D	和田	○

2025年11月【選手・選手育成クラス】
月間テーマ：個人メドレーでのベース強化

【日本大学三軒茶屋キャンパス】

日付	曜日		時間	種目・テーマ	チケット種類	担当	体験
1	土	選手育成	14:00-16:00	背泳ぎと平泳ぎの中間泳強化とバケットターン練習 ～ 個人メドレーの背泳ぎと平泳ぎを上手に泳げるようになろう～	C	中田・松澤	○
2	日	選手	16:00-18:00	特種目でのベース強化をしよう！！ ～クロールも混ぜながら泳ぎを安定させて最後まで良いフォームで泳げるようにしよう～	C	中田・芹澤	○
22	土	選手育成	14:00-16:00	11月の持久力強化練習会(クロール編)～楽に速くを探求しよう～	C	中田・松澤	○
23	日	選手	16:00-18:00	スピードに乗ったときにどんな泳ぎをしているか、考えて泳ごう！その時こそ、アンダーウォーター、ターンの動作が大事なことを気を付けて行おう！(メイン練習→50×16 3h1e IMO/1setずつ)	C	中田・芹澤	○
29	土	選手育成	14:00-16:00	水泳ビンゴ大会開催！！　自分のタイムと感覚を合わせる練習をしよう!!	C	中田	○
30	日	選手	16:00-18:00	キック＆プルのメイン練習　～部分部分でしっかり追い込めるように頑張ろう～ （メインキック＆メインプル→50×16 3H1E）	C	萩野・中田・和田	×