

🏊 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11月					
日				月				火		水		木		金		土				
																1				
																三軒茶屋	10:00 ー 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim Drill：呼吸のタイミングを意識してストロークを 効率化しよう		寒河江
																	14:30 ー 15:30	大人ビギナーススイムクラス：平泳ぎ キックのタイミングを覚えよう！		寒河江
2				3				4		5		6		7		8				
三軒茶屋	10:00 ー 12:00	大人定期クラス：マスタース 【有酸素練習⇄基礎体力UP】		布施谷 中田	東京 SC	10:00 - 11:30	Ocean Swimイベント 前方確認＆集団泳 練習会 ＊livepocketでのお申込みとなります		寒河江 芹澤											
	15:00 ー 16:30	泳法映像：平泳ぎ タイミング・姿勢の確認		寒河江		14:00 - 16:00	萩野公介と一緒に泳ごう！ KATマスタース練習会！ ＊livepocketでのお申込みとなります		萩野 芹澤 寒河江											
						16:30 ー 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！ ＊子供のお客さんと合同で練習します。コースは別です。		松澤 芹澤											
9				10				11		12		13		14		15				
三軒茶屋	10:00 ー 12:00	大人定期クラス：マスタース 【S1レースペース練習】		布施谷																
	14:30 ー 16:00	キレイに泳ぐマスタース：種目自由！ フィンを使って大きく泳ごう！ ＊サイズ問題がありますのでお持ちの方はご持参ください。		昌本																
16				17				18		19		20		21		22				
																三軒茶屋	10:00 ー 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim スプリント強化！25×4本× 4セット		寒河江
																	14:30 ー 15:30	大人ビギナーススイムクラス：平泳ぎ ストロークと呼吸のタイミングを覚えよう！		寒河江
																	17:30 ー 19:00	大人練習会 スタート＆浮き上がりテクニック練習会 ＊livepocketにてお申し込みください		中田 松澤
23				24				25		26		27		28		29				
三軒茶屋	10:00 ー 12:00	大人定期クラス：マスタース 【スピード練習(雨込み・壁際練習含む)】		布施谷											三軒茶屋	10:00 ー 11:30	大人定期クラス：Ocean Swim データ測定：100×16本		寒河江	
	14:00 ー 15:30	キレイに泳ぐマスタース/バタフライ 肩甲骨から大きく腕を動かそう！		芹澤												14:30 ー 15:30	大人ビギナーススイムクラス：平泳ぎ 平泳ぎ：総復習！平泳ぎを楽に正しく泳ごう！ （フィードバックコメント有り）		寒河江	
30																				
三軒茶屋	12:30 - 14:00	泳法映像：バタフライ タイミング・姿勢の確認		和田																
	14:00 ー 15:30	キレイに泳ぐマスタース：クロール ローリングを上手く使ってキレイに泳ごう		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) 200m以上クロールが泳げる方 【250m以上クロール泳げる(必ず自由泳)】 ■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：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 ■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 ■回 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！	

