

KITAJIMAQUATICS 大人体験クラスレッスンスケジュール					2月							
月	火	水	木	金	土				日			
	1	2	3	1	2				3			
					勝どき	10:30 ～ 12:00	泳法映像① 【平泳ぎ】	早坂	勝どき	10:30 ～ 12:00	泳法映像① 【バタフライ】	古金
						13:00 ～ 14:30	キレイに泳ぐマスターズ 【ローリングとストロークの運動を 意識したトータル背泳ぎ】	布施谷		13:00 ～ 14:30	キレイに泳ぐマスターズ 【ビート・ボードのタイミングをス トロークに合わせたクロール】	蓑本
4	5	6	7	8	9				10			
									三軒茶 屋	10:00 ～ 11:30	泳法映像② 【バタフライ】	田淵
										16:30 ～ 18:00	大会向けマスターズ 【★3～5 ミドル練習 耐乳酸】	原田
11	12	13	14	15	16				17			
					三軒茶 屋	10:00 ～ 11:30	泳法映像② 【平泳ぎ】	細川				
18	19	20	21	22	23				24			
					三軒茶 屋	10:00 ～ 11:30	泳法映像③ 【平泳ぎ】	寒河江	三軒茶 屋	10:00 ～ 11:30	泳法映像③ 【バタフライ】	蓑本
						15:00 ～ 16:30	大会向けマスターズ 【★1～5 飛込め練習】	細川		13:00 ～ 14:30	キレイに泳ぐマスターズ 【キックと腹圧を意識して伸 びを作る平泳ぎ】	原田
						16:30 ～ 18:00				16:30 ～ 18:00	大会向けマスターズ 【★1～2 ショート練習 EASY・HARD】	原田
25	26	27	28									
○受講条件及び練習レベル	【泳法映像クラス】	受講項目を25m泳げる。18歳以上。	①キック	②ストローク	③タイミング・コンビネーション							
	【キレイに泳ぐマスターズクラス】	100m個人メドレーが泳げる										
	【大会向けマスターズクラス】	★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			