

KITAJIMAQUATICS 大人クラスレッスンスケジュール

10月

日				月	火	水	木	金	土			
					1	2	3	4	5			
									三軒茶屋	16:00 ~ 17:30	大会向けマスターズ 【※2~ ミドル練習 50mB-10】	寒河江
6				7	8	9	10	11	12			
日大豊山	12:00 ~ 13:30	キレいに泳ぐマスターズ 【上半身による重心移動を意識した平泳ぎ】	古金						日大豊山	10:30 ~ 12:00	泳法映像 【バタフライ】	寒河江
	15:00 ~ 16:30	大会向けマスターズ 【※1~ ショート練習 飛込みから浮上り】	清野							13:00 ~ 14:30	キレいに泳ぐマスターズ 【ローリングとストロークのタイミングを合わせるクロール】	青田
										17:30 ~ 19:00	大会向けマスターズ 【練習会を17:25m-50mスピード持久強化 16名】	早坂
13				14	15	16	17	18	19			
三軒茶屋	10:00 ~ 11:30	泳法映像 【クロール】	渡部						三軒茶屋	11:30 ~ 13:00	泳法映像 【背泳ぎ】	古金
	13:00 ~ 14:30	キレいに泳ぐマスターズ 【第1キック 第2キックによる重心移動を意識したバタフライ】	細川							13:00 ~ 14:30	キレいに泳ぐマスターズ 【軸を意識してストロークのかわりーのタイミングを合わせる背泳ぎ】	寒河江
	14:30 ~ 16:00	大会向けマスターズ 【※2~ ミドル練習 心筋強化プログラム】	青田							14:30 ~ 16:00	大会向けマスターズ 【※2~ ロング練習 DES】	布施谷
20				21	22	23	24	25	26			
勝どき	10:30 ~ 12:00	泳法映像 【平泳ぎ】	古金						三軒茶屋	11:30 ~ 13:00	泳法映像 【南込み】	清野
	13:00 ~ 14:30	キレいに泳ぐマスターズ 【ストロークとキックのタイミングを意識したバタフライ】	古金							13:00 ~ 14:30	キレいに泳ぐマスターズ 【キックによるテンション変化を意識した平泳ぎ】	基本
										14:30 ~ 16:00	大会向けマスターズ 【※1~ ミドル練習 耐乳酸トレーニング】	清野
27				28	29	30	31					
勝どき	10:30 ~ 12:00	キレいに泳ぐマスターズ 【ローリングとストロークのタイミングを合わせた背泳ぎ】	渡部			日大豊山 19:00 ~ 20:30			日大豊山 19:00 ~ 20:30			
	13:00 ~ 14:30	キレいに泳ぐマスターズ 【※2~ ビートを使い分けるクロール】	渡部			キレいに泳ぐマスターズ 【南込み練習】	早坂		大会向けマスターズ 【※3~ ミドル練習 100mHARD EASY】			布施谷
○受講条件及び練習レベル				【泳法映像クラス】 受講科目を25泳げる。18歳以上。 コンビネーションスイム ※キック・ストローク・ターンを1回のレッスン内で行います。								
				【キレい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	
				【練習会】 ※16名定員 ※コメント無し								