

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(トライアル可能)											3月										
日		月		火		水		木		金		土									
1		2		3		4		5		6		7									
		日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 泳法Basic 平泳ぎ 【キック動作と感覚&強化】	早坂	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 Technique Skill Up	細川	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 Advance	基本	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 Ocean Swim	青田	勝どき	10:30~12:00 泳法映像 【クロール】	高河江・(外山)	13:00~14:30 キレイに泳ぐマスターズ 【バタフライ:キックの使い分けによる重心移動を意識】	高河江・(外山)			
8		9		10		11		12		13		14									
		日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 泳法Basic 平泳ぎ 【ストローク動作と感覚&強化】	早坂	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 Technique Skill Up	細川	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 Advance	基本	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 Ocean Swim	青田	日大豊山 19:00~20:30	大会向けマスターズ 【練習会:☆1~ストローク&心肺機能強化】 ※種目Choice ※16名	青田	三軒茶屋	11:30~13:00 キレイに泳ぐマスターズ 【クロール:ストロークとローリングのタイミングを意識】	杉浦	13:00~14:30 大会向けマスターズ 【☆2~スピード持久&チューブトレーニング】	細川・(渡部)
15		16		17		18		19		20		21									
三軒茶屋 10:00~11:30	キレイに泳ぐマスターズ 【平泳ぎ:キックとストロークのタイミングによるテンポ変化】	早坂	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 泳法Basic 平泳ぎ 【スイム強化&飛込み練習】 ①	早坂	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 Technique Skill Up	細川	日大豊山 19:00~20:20	基本	日大豊山 19:00~20:30	【大人定期クラス】 Advance	青田	日大豊山 18:00~19:30	大会向けマスターズ 【☆1~飛込み&浮上り】	布施谷	三軒茶屋	11:30~13:00 泳法映像 【平泳ぎ】	古金	13:00~14:30 キレイに泳ぐマスターズ 【飛込み練習】	渡部
日大豊山 12:00~13:30	大会向けマスターズ 【練習会:☆1~キック&スピード持久強化】 ※種目Choice ※16名	古金																			
22		23		24		25		26		27		28									
三軒茶屋 11:30~13:00	泳法映像 【バタフライ】	青田	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 泳法Basic 平泳ぎ 【スイム強化&飛込み練習】 ②	早坂	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 Technique Skill Up	細川	日大豊山 19:00~20:20	基本	日大豊山 19:00~20:20	【大人定期クラス】 Advance	青田	高河江	勝どき	10:30~12:00 泳法映像 【種目choice】	基本	13:00~14:30 大会向けマスターズ 【☆1~25mスピード練習(映像撮影)】 ※種目Choice	基本		
三軒茶屋 13:00~14:30	キレイに泳ぐマスターズ 【クロール:重心を前に寄せたリカバリーとストローク】	細川・(菊田)																			
29		30		31																	
三軒茶屋 11:30~13:00	キレイに泳ぐマスターズ 【飛込み練習】	清野																			
三軒茶屋 13:00~14:30	大会向けマスターズ 【☆2~50m&100m有酸素トレーニング】	布施谷																			
○受講条件及び練習レベル		【泳法映像クラス】 受講種目を25m泳げる。 18歳以上。 ※受講種目の泳ぎをその場で撮影・確認をしながらして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、ポイントを絞りながら行っていきます。		【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 ※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方法)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。		【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 コメントバック無し ※テーマに合わせた内容で泳ぎ込みや強化練習を行っていきます。		【大人定期クラス】 ※受講対象者はHP大人クラス「定期クラス」参照 月曜日 19:00-20:20 泳法Basic 火曜日 19:00-20:20 Technique Skill Up 水曜日 19:00-20:20 Advance 木曜日 & 土曜日 19:00-20:20 Ocean Swim (土 10:00-11:30) ※大人定期クラスは「チケットD」での都合参加も可能です。											