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

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 日大豊山 19:00～20:30 大会向けマスターズ【☆1～ 飛込み ＆ 浮上り】 葛本	**2**	**3** 日大豊山 19:00～20:30 キレイに泳ぐマスターズ【飛込み練習】 寒河江	**4** 三軒茶屋 10:00～11:30 【大人定期クラス】Ocean Swim 寒河江・(外山) 勝どき 10:30～12:00 キレイに泳ぐマスターズ【背泳ぎ：ストロークとローリングのタイミング】 田渕 勝どき 13:00～14:30 大会向けマスターズ【☆2～50m有酸素トレーニング】 田渕
5 日大豊山 9:00～10:30 大会向けマスターズ【練習会：☆1～ スピード持久強化】※種目自由 ※16名 細川 日大豊山 16:00～17:30 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】 田渕	**6** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】泳法Basic 早坂	**7** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Technique Skill Up 細川	**8** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Advance 葛本	**9** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Ocean Swim 青田	**10** 日大豊山 19:00～20:30 大会向けマスターズ【練習会：☆1～ 飛込み＆ターン後の浮上りを意識してスピードに繋げる】※種目Choice ※16名 寒河江	**11** 勝どき 10:30～12:00 キレイに泳ぐマスターズ【平泳ぎ：スカーリングでの感覚をストロークに繋げる】 寒河江 勝どき 13:00～14:30 大会向けマスターズ【☆1～ ショート練習 25mテンポアップ】 寒河江
12 三軒茶屋 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】 菊田	**13** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】泳法Basic 早坂	**14** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Technique Skill Up 細川	**15** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Advance 葛本	**16** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Ocean Swim 青田	**17**	**18** 勝どき 10:30～12:00 泳法映像【背泳ぎ】 杉浦 勝どき 13:00～14:30 キレイに泳ぐマスターズ【クロール：重心を前に乗せたリカバリーとストローク】 杉浦
19 三軒茶屋 10:00～11:30 泳法映像【平泳ぎ】 早坂 日大豊山 13:00～14:30 キレイに泳ぐマスターズ【背泳ぎ：入水からキャッチを意識してプッシュに繋げる】 田渕 日大豊山 14:30～16:00 大会向けマスターズ【☆1～50m or 100m 耐乳酸トレーニング】 清野	**20** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】泳法Basic 早坂	**21** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Technique Skill Up 細川	**22** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Advance 葛本	**23** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Ocean Swim 青田	**24** 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 古金	**25** 三軒茶屋 10:00～11:30 【大人定期クラス】Ocean Swim 寒河江・(杉浦) 三軒茶屋 13:00～14:30 キレイに泳ぐマスターズ【バタフライ：リカバリーと重心移動を意識して伸びを出す】 細川 三軒茶屋 14:30～16:00 大会向けマスターズ【☆1～ミドル練習 50mB-upによるテンポアップ】 早坂
26 三軒茶屋 10:00～11:30 泳法映像【飛込み練習】 寒河江 三軒茶屋 11:30～13:00 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 16:00～17:30 大会向けマスターズ【☆2～ ロング練習 100mDES】 古金	**27** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】泳法Basic 早坂	**28** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Technique Skill Up 細川	**29** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Advance 葛本	**30** 日大豊山 19:00～20:20 【大人定期クラス】Ocean Swim 青田		

○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】　※受講対象等は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」での都度参加も可能です。