

2021年1月LIFESAVINGクラス テーマ【新年あけましておめでとう！4泳法の強化！】

2021年1月LIFESAVINGクラス テーマ【新年あけましておめでとう！4泳法の強化！】							見方	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	(曜日)	
					1日	2日	(日付)	
							場所	担当
							時間	
							練習内容	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日		
		インドア 布施谷			インドア 関口			
		16:30-18:00			19:00-20:30			
		初泳ぎ:身体慣らし			Fr:泳ぎ込み			
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日		
インドア 寒河江	インドア 寒河江				インドア 関口	インドア 葺本		
19:00-20:30	18:30-20:00				19:00-20:30	18:30-20:00		
Fly:フラットに泳ごう	Ba:高い位置でのキャッチ				IM:泳ぎ込み	キック強化		
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日		
					インドア 関口	インドア 葺本		
					19:00-20:30	18:30-20:00		
					Fr:泳ぎ込み	プル強化		
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日		
インドア 寒河江	インドア 関口					インドア 葺本		
19:00-20:30	19:00-20:30					18:30-20:00		
Br:重心移動を意識	Fr:スピード練習					IM:50×32		
31日								
インドア 寒河江								
19:00-20:30								
Fr:体幹を安定させよう								

《ドリンクについて》コズミック・インドア共に水のみ持ち込み可能