

2021年2月LIFESAVINGクラス テーマ【目標を立てて練習しよう！】

| 2021年2月LIFESAVINGクラス テーマ【目標を立てて練習しよう！】 | | | | | | | 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 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | (日付) | | | |
| | インドア | 関口 | | | | インドア | 葺本 | インドア | 葺本 | 場所 | 担当 |
| | 18:30-20:00 | | | | | 18:30-20:00 | | 18:00-19:30 | | 時間 | |
| | Fr 泳ぎ込み | | | | | Fly・Ba スピード練習 | | Br・Fr スピード練習 | | 練習内容 | |
| 7日 | 8日 | | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | | 13日 | | | |
| 三茶 | 寒河江 | | | | インドア | 寒河江 | | インドア | 寒河江 | | |
| 16:00-17:30 | | | | | 18:30-20:00 | | 19:00-20:30 | | | | |
| パワー練習/スタート・ターン | | | | | Fly・Br Drill練習 | | Ba・Fr Drill練習 | | | | |
| 14日 | 15日 | | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | | 20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 | | | 19:00-20:30 | | | | | |
| Fr MAX練習 | | | Fr スピード練習 | | | IM 持久力練習 | | | | | |
| 21日 | 22日 | | 23日 | | 24日 | 25日 | 26日 | | 27日 | | |
| | インドア | 関口 | インドア | 関口 | | | インドア | 寒河江 | | | |
| | 19:00-20:30 | | 18:00-19:30 | | | 19:00-20:30 | | | | | |
| | Fr Drill練習 | | Fr 泳ぎ込み | | | IM スピード練習 | | | | | |
| 28日 | 29日 | | 30日 | | | | | | | | |
| インドア | 葺本 | | | | | | | | | | |
| 18:30-20:00 | | | | | | | | | | | |
| 200IM測定 | | | | | | | | | | | |

Fly=バタフライ/Ba=背泳ぎ/Br=平泳ぎ/Fr=自由形/IM=個人メドレー/Drill=テクニック練習

※施設の都合上、レッスン時間が変更になる恐れがあります。予めご了承ください。