

2021年6月LIFESAVING体験クラス テーマ【Fr・IM スイム強化】

2021年6月LIFESAVING体験クラス テーマ【Fr・IM スイム強化】							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	3日	4日	5日	(日付)
						三茶 菫本	場所 担当
						18:00-19:30	時間
						マネキンキャリアー	練習内容
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
三茶 寒河江			オアシス赤塚 菫本			代官山 菫本	
18:00-19:30			19:00-20:30			15:00-16:30	
Fr:水中撮影			Fr:ストローク強化			縄跳び・チューブトレーニング ・坂ダッシュ	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
			オアシス赤塚 寒河江				
			19:00-20:30				
			IM:ターンイン・ターンアウト				
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
三茶 寒河江			オアシス赤塚 菫本			三茶 菫本	
18:00-19:30			19:00-20:30			18:00-19:30	
Fr:泳ぎ込み			IM:スピード練習			Fr:泳ぎ込み・スタート練習	
27日	28日	29日	30日	31日	7日	8日	
片瀬江ノ島 菫本・+1名			オアシス赤塚 菫本				
9:00-12:00			19:00-20:30				
①9:00-10:30 ボード・スイム ②10:30-12:00 ビーチラン			100mFr測定・Drill				
※1							
緊急事態宣言の発令などの都合によりレッスン時間に変更が生じる場合がございます。							
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=テクニク練習							

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

新レッスン場所情報

✍ 東急スポーツオアシス赤塚店プール ✍

場所: 〒175-0093 東京都 板橋区赤塚新町2-6-2
 アクセス: 有楽町線地下鉄赤塚駅徒歩3分(1番出口)
 集合: 18:45(店舗入り口前)