



12月 成人水泳特別教室



12月3日(月)			12月5日(水)			12月6日(木)			12月7日(金)		
10:00~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55	10:00~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55	10:00~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55	10:00~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55
クロール呼吸	バタフライ初中級	チャレンジスイム	平泳ぎ中級	背泳ぎ初中級	インターバルスイム	バタフライ中級	クロール・背泳ぎ初中級	スイム&ラン	クロール呼吸	平泳ぎ初中級	チャレンジスイム
担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣
有料 10名	有料 10名	無料 定員なし	有料 10名	有料 10名	無料 定員なし	有料 10名	有料 10名	無料 定員なし	有料 10名	有料 10名	無料 定員なし
息継ぎの練習・ポイントをお伝えします	うねり、手と足のタイミングを練習します	100m×6本(4分)、50m×16本(2分)に挑戦!	効率よく進む為のキック、手と足のタイミングを練習します	姿勢・手の入れ替えのタイミングを練習します	25m×20本(1分30)、50m×10本(2分)	効率の良い呼吸の仕方を練習します	姿勢や効率の良いかき方を練習します	25m泳ぐ+25m水中ランを繰り返し脂肪燃焼させましょう	息継ぎの練習・ポイントをお伝えします	キックの仕方や呼吸のタイミングを練習します	100m×6本(4分)、50m×16本(2分)に挑戦!

12月10日(月)			12月12日(水)			12月13日(木)			12月14日(金)		
10:10~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55	10:10~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55	10:00~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55	10:10~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55
バタフライ中級	クロール呼吸	ロングスイム	水中運動	2ビートクロール	チャレンジスイム	クロール・背泳ぎ初中級	平泳ぎ中級	バタフライ中級	水中運動	クロール呼吸	チャレンジスイム
担当 高本	担当 高本	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣
無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし
効率の良い呼吸の仕方を練習します	息継ぎの練習・ポイントをお伝えします	500m、1000mの連続スイムに挑戦	水の抵抗・浮力を利用し効率よく全身を動かします	長距離を泳ぐ、省エネで泳ぐのに適したクロールを練習します	100m×6本(4分)、50m×16本(2分)に挑戦!	姿勢や効率の良いかき方を練習します	手と足のタイミングや呼吸のタイミングの確認をします	効率の良い呼吸の仕方を練習します	水の抵抗・浮力を利用し効率よく全身を動かします	息継ぎの練習・ポイントをお伝えします	100m×6本(4分)、50m×16本(2分)に挑戦!

12月17日(月)			12月19日(水)			12月20日(木)			12月21日(金)		
10:00~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55	10:10~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55	10:00~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55	10:10~10:55	11:00~11:55	12:00~12:55
平泳ぎ中級	クロール・背泳ぎ初中級	インターバルスイム	水中運動	バタフライ初中級	ロングスイム	平泳ぎ初級	バタフライ初中級	2ビートクロール	水中運動	バタフライ初中級	チャレンジスイム
担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣	担当 稲垣
無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし	無料 定員なし
手と足のタイミングや呼吸のタイミングの確認をします	姿勢や効率の良いかき方を練習します	25m×20本(1分30)、50m×10本(2分)	水の抵抗・浮力を利用し効率よく全身を動かします	うねり、手と足のタイミングを練習します	500m、1000mの連続スイムに挑戦	キックの仕方や呼吸のタイミングを練習します	うねり、手と足のタイミングを練習します	長距離を泳ぐ、省エネで泳ぐのに適したクロールを練習します	水の抵抗・浮力を利用し効率よく全身を動かします	うねり、手と足のタイミングを練習します	100m×6本(4分)、50m×16本(2分)に挑戦!

有料教室・・・受講料 500円 定員 10名 当日申込先着順

無料教室・・・受講料 無料 定員 なし 申込不要(遅れての参加はご遠慮ください)

担当コーチは変更になる事もありますのでご了承ください

