

# 12月練習会要項

日程表

	月	火	水	木	金	土	日
							1
体幹 ストレッチ							
スイム							
	2	3	4	5	6	7	8
体幹 ストレッチ			20:00-21:00 会議室2				
スイム			21:30-22:15 2.5m1レーン ④小池				
	9	10	11	12	13	14	15
体幹 ストレッチ			20:00-21:00 会議室3				
スイム			21:30-22:15 2.5m1レーン ②小池	9:30-11:30 2.5m1レーン ⑥③三枝 21:30-22:15 2.5m1レーン ⑩中塚			
	16	17	18	19	20	21	22
体幹 ストレッチ			20:00-21:00 会議室2			10:00-11:00 会議室1	
スイム			21:30-22:15 2.5m1レーン ④小池	21:30-22:15 2.5m1レーン ⑩中塚			
	23	24	25	26	27	28	29
体幹 ストレッチ			20:00-21:00 多目的室				
スイム			21:30-22:15 1.0m2レーン ②小池				
	30	31					
体幹 ストレッチ							
スイム							

**参加費** 45～60分 1,200円  
120分 2,500円

**持ち物** 泳ぐために必要なもの、飲み物、プルブイ、パドル、フィン  
プルブイ、パドル、フィンに関しましては持っている方のみで結構です。

**その他** 参加希望の方はLINE公式アカウントより参加の可否をご記入ください。  
開催場所・トレーニング道具の関係上、参加人数を制限させていただく場合がございます。予めご了承ください。  
その他ご不明な点、ご要望等ございましたらご連絡ください。

**レッスン内容** 上記日程表の番号ごとにレッスン内容が異なります。  
また、レッスンによってはプルブイ、パドル、フィンといった練習道具を使用する場合もございますので持っていない方はご相談ください。（ご用意いただいても使用しない場合もございます）

- ①飛び込み練習  
→25m以上泳げる方（種目は問いません）。練習道具は必要ありません。
  - ②泳ぎこみ練習（心肺機能向上トレーニング）  
→Total1,000m/1h前後。練習道具をお持ちの方はご持参ください。
  - ③フォーム練習（クロールがメイン。長く楽にを目標とする）  
→クロールが続けて50m以上泳げる方。プルブイをお持ちの方はご持参ください。
  - ④スピード練習（パワートレーニング）  
→大会に出るのを目指す方。練習道具をお持ちの方はご持参ください。
  - ⑤平泳ぎのフォーム練習  
→平泳ぎ25m以上泳げる方。プルブイをお持ちの方はご持参ください。
  - ⑥バタフライのフォーム練習  
→バタフライ25m以上泳げる方（ギリギリでも可）。プルブイ、フィンをお持ちの方はご持参ください。
  - ⑦ドルフィンキック・バサロキック練習  
→4泳法が泳げる方。フィンをお持ちの方はご持参ください。
  - ⑧ターン・浮き上がり練習  
→4泳法が泳げる方。飛び込みをしたことのある方。練習道具は必要ありません。
  - ⑨体幹スイム  
→25m以上泳げる方（種目は問いません）。体幹を使った水中トレーニングです。
  - ⑩背泳ぎフォーム練習  
→背泳ぎ25m以上泳げる方。プルブイをお持ちの方はご持参ください。
- ※大会前調整練習  
→大会に向けての練習になります。低負荷でスピード練習中心になります。