

# 12月練習会要項

日程表

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
体幹 ストレッチ			19:40-21:20 会議室3 小池				20:15-21:15 オンライン 三枝
スイム		19:30-21:30 2.5m1レーン ④小池				19:30-21:15 1.0m1レーン ⑤小池	
	7	8	9	10	11	12	13
体幹 ストレッチ			19:40-21:20 会議室2 小池				
スイム					19:30-21:30 2.5m1レーン ②小池		
	14	15	16	17	18	19	20
体幹 ストレッチ			19:40-21:20 会議室3 小池				20:15-21:15 オンライン 三枝
スイム					19:30-21:30 1.0m1レーン ⑤小池	19:30-21:15 2.5m2レーン ②小池	
	21	22	23	24	25	26	27
体幹 ストレッチ							
スイム			19:30-21:30 1.0m1レーン ⑩小池				17:30-19:30 1.0m1レーン ④小池
	28	29	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）

→Total2,000m/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）

→大会への出場を目指す方。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フォームを意識した泳ぎこみ

→45分の練習で1,500m～1,800mの練習になります。きれいな泳ぎを意識しながらの練習になります。

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。

⑪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。