

# 12月練習会要項

日程表

|             | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土                              | 日                              |
|-------------|----|----|----|----|----|--------------------------------|--------------------------------|
|             |    |    | 1  | 2  | 3  | 4                              | 5                              |
| 体幹<br>ストレッチ |    |    |    |    |    |                                |                                |
| スイム         |    |    |    |    |    | 17:30-19:30<br>2.5m1レーン<br>③久我 | 19:30-21:15<br>2.5m1レーン<br>⑩久我 |
|             | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11                             | 12                             |
| 体幹<br>ストレッチ |    |    |    |    |    |                                |                                |
| スイム         |    |    |    |    |    | 19:30-21:15<br>1.0m1レーン<br>④久我 | 19:30-21:15<br>2.5m1レーン<br>②久我 |
|             | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18                             | 19                             |
| 体幹<br>ストレッチ |    |    |    |    |    |                                |                                |
| スイム         |    |    |    |    |    |                                | 17:30-19:30<br>1.0m2レーン<br>④中塚 |
|             | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25                             | 26                             |
| 体幹<br>ストレッチ |    |    |    |    |    |                                |                                |
| スイム         |    |    |    |    |    | 17:30-19:30<br>1.0m1レーン<br>④小池 | 17:30-19:30<br>1.0m2レーン<br>⑥久我 |
|             | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |                                |                                |
| 体幹<br>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フォーミング（動画撮影あり）

→動画撮影を行い、コーチがアドバイス致します。

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。