

2月ワンポイント

日/曜	時 間	担当	種目	難易度	内 容
1日 金	12:15~12:45	山田	平泳ぎ	★	関節に負担の少ないキックで伸びて泳ぎましょう。
1日 金	20:40~21:10	塚本	クロール	★★	かき方を工夫して推進力を生みだしましょう！
3日 日	12:05~12:35	山田	バタフライ	★	浮力に合わせてコンパクトに水をかいて進むバタフライです。
6日 水	12:25~12:55	玉城	バタフライ	★	体のうねりを使ってのびのび泳ぎましょう☆
8日 金	12:15~12:45	山田	背泳ぎ	★★	ローリングするところ、しないところのメリハリをつけて進む泳ぎを！
8日 金	20:40~21:10	塚本	背泳ぎ	★	肘は曲げるが、泳ぎは曲げない。糸を引くような背泳ぎを！
10日 日	12:05~12:35	福谷	クロール	★	足の甲で水をとらえます。まず、イメージは「けのび」です！
13日 水	12:25~12:55	玉城	クロール	★	遠くの水を掴んでぐんぐん進みましょう！！
15日 金	12:15~12:45	山田	平泳ぎ	★★	コンパクトなプルでスピードUP！
15日 金	20:40~21:10	塚本	バタフライ	☆	初心者バタフライVol.1～キック編～
17日 日	12:05~12:35	塚本	平泳ぎ	★★	キックの形を見直して水を後ろに押し出しましょう！
20日 水	12:25~12:55	玉城	平泳ぎ	★★	手と足の動かすタイミングを合わせてスピードUP！！
22日 金	12:15~12:45	山田	クロール	★	肩に優しいくらいクロール！
22日 金	20:40~21:10	塚本	バタフライ	☆	初心者バタフライVol.1～ストローク編～
24日 日	12:05~12:35	玉城	背泳ぎ	★	楽にキックを打ちながら伸び伸び泳ぎましょう☆
27日 水	12:25~12:55	玉城	基礎	☆	壁けり・けのび・立ち方・バタ足・息なしクロールまでをお教えます！！

《難易度について》

- ☆ ……まったく初めての方から初心者対象です。
- ★ ……初心者対象です。25m泳げない方も気楽にご参加下さい。
- ★★ ……中級者対象です。25mは泳げるがもっときれいに泳ぎたい方。
- ★★★ ……中・上級者対象です。水中の手のかき方、キックの仕方を細かく指導します。

※日曜日は週によって担当が変わります。表をご確認ください。