

4月ワンポイント

日/曜	時 間	担当	種目	難易度	内 容
3日 水	12:25~12:55	玉城	平泳ぎ	★	手のかきとキックのタイミングを単純化して平泳ぎをマスターしましょう！！
5日 金	12:15~12:45	山田	背泳ぎ	★★	関節の使い方を練習し、楽で進む泳ぎを目指します。
5日 金	20:40~21:10	塚本	平泳ぎ	☆	初心者平泳ぎ～キック編～ 正しい足の形を作っていきましょう。
7日 日	12:10~12:40	福谷	バタフライ	★	キックで後方へ水の流れを作り、スムーズに進みましょう。
10日 水	12:25~12:55	玉城	クロール	★★	広い面で水をとらえて加速させながら手を回してスピードUP！！
12日 金	12:15~12:45	山田	バタフライ	★	水の流れを使い呼吸と手のかきのタイミングを練習します。
12日 金	20:40~21:10	塚本	クロール	★★	手の動きを分解して考えて、自分に合った形を手に入れましょう！
14日 日	12:10~12:40	福谷	平泳ぎ	★	呼吸を楽にする手の形を練習します。
17日 水	12:25~12:55	玉城	背泳ぎ	★★	加速時に一気に水を押して少ない手回しで進む泳ぎをしましょう！！
19日 金	12:15~12:45	山田	クロール	★	スローテンポで気持ちよく泳ぎます。
19日 金	20:40~21:10	塚本	バタフライ	★	キックの打ちわけとタイミングの練習をします。
21日 日	12:10~12:40	福谷	背泳ぎ	★	肩・肩甲骨の動きを練習し、楽に水をとらえる練習をしていきます。
24日 水	12:25~12:55	玉城	基礎	☆	バタ足をメインに。足幅をあまり広げず進むキックを打ちましょう！！
26日 金	12:15~12:45	山田	平泳ぎ	★	コンパクトなキックで関節に負担かけずに泳ぎます。
26日 金	20:40~21:10	塚本	バタフライ	★★	クロールの手の動きを活かして泳ぎやすいバタフライを！
28日 日	12:10~12:40	福谷	クロール	★★	効率の良いストロークでスピードが出る泳ぎを目指します。

《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。

※日曜日の時間が今月から変わっています。ご注意ください。