

7月ワンポイント

日 に ち	時 間	担 当	種 目	難 易 度	内 容
1日 水	12:25~12:55	家島	ス ター ツ	★	水中キックをうまく使えるようになります！
3日 金	12:15~12:45	山田	平 泳 ぎ	★	呼吸と手のかき、呼吸とキックを合わせて呼吸が楽な泳ぎを目指します。
3日 金	20:40~21:10	関 谷	タ ーン	★	背泳ぎからのタッチターンをスムーズに出来るよう練習します。
5日 日	12:10~12:40	関 谷	ク ロ ール	★★	息継ぎの際、スムーズな動きでスピードを落とさず進む練習します。
8日 水	12:25~12:55	家島	ク ロ ール	★★	ストロークのリカバリーから入水にかけてを練習します。
10日 金	12:15~12:45	山田	バ タ フ ラ イ	★	もぐって浮いて、浮力に合わせて楽に泳ぐバタフライを練習します。
10日 金	20:40~21:10	関 谷	背 泳 ぎ	★★	ローリングを使い、大きく手を回して進む泳ぎを練習します。
12日 日	12:10~12:40	関 谷	平 泳 ぎ	★	伸びのある手のかき方を練習します。
15日 水	12:25~12:55	家島	背 泳 ぎ	★★	ひと押しで長く進みましょう！
17日 金	12:15~12:45	山田	ク ロ ール	★★	身体の軸を利用し、体重移動で進みます！
17日 金	20:40~21:10	関 谷	平 泳 ぎ	★	手と足のタイミングを安定させる泳ぎ方を練習します。
19日 日	12:10~12:40	関 谷	バ タ フ ラ イ	★★	手の入水に注意し伸びのある泳ぎ方を練習します。
22日 水	12:25~12:55	家島	平 泳 ぎ	★★	体重移動をうまく使って泳ぎましょう。
24日 金	12:15~12:45	山田	背 泳 ぎ	★★	ひざや肩に優しい泳ぎを目指します！
24日 金	20:40~21:10	関 谷			祝日営業の為、休講です。
26日 日	12:10~12:40	関 谷	タ ーン	★	タッチターン・クイックターン共にスムーズな動きを練習します。
29日 水	12:25~12:55	家島	バ タ フ ラ イ	★★	呼吸とキックのタイミングをあわせて泳ぎましょう。
31日 金	12:15~12:45	山田	ス ター ツ	★	スタートの基本から練習します！
31日 金	20:40~21:10	関 谷	バ タ フ ラ イ	★★	うねりを使い、大きな泳ぎ方を練習します。

《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。