

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	スタート	★	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をします。
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	スタート	★	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。