

7月 Speed & Long レッスンメニュー

				4日	11日	18日	25日
火	Speed & Long 19:15~20:15	Speed 武内	X	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ
		Long 石橋		平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール
				6日	13日	20日	27日
木	Speed & Long 11:30~12:30	Speed 石橋	X	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ	クロール バタフライ	背泳ぎ 平泳ぎ
		Long 武内		平泳ぎ	クロール	平泳ぎ	クロール

7月 STEP UP 週替わり レッスンメニュー

				1日	8日	15日	22日	29日
土	STEP UP 15:00~15:45	川瀬		バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ

7月~9月 隔週レッスンメニュー ※カレンダー通り行います

				第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
火	フィン/スタートターン 12:00~12:30	石橋		フィン	スタート・ターン	フィン	スタート・ターン	フィン
				第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
金	フィン/スタートターン 20:30~21:00	武内		フィン	スタート・ターン	フィン	スタート・ターン	フィン
				第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目
木	アクアビクス30/ コンディショニング 12:45~13:15	山田		アクアビクス30	コンディショニング	アクアビクス30	コンディショニング	アクアビクス30

泳法レッスン内容 一覧表

初心者 クラス	対象&目標	内 容
初めてプール	対象者 全く初めての方 目標 浮く・けのび、バタ足ができるようになる	水慣れから『浮き』『けのび』『バタ足』などを習得するクラスです。
基本 クラス	対象&目標	内 容
初めてクロール	対象者 初めてプールの内容ができる方 目標 クロール20mを泳げるようになる	姿勢・手の動き・足の動き・コンビネーションとして繋げ クロール20mを泳げるよう練習します。
初めて背泳ぎ	対象者 初めてプールの内容ができる方 目標 背泳ぎ20mを泳げるようになる	姿勢・手の動き・足の動き・コンビネーションとして繋げ 背泳ぎ20mを泳げるよう練習します。
初めて平泳ぎ	対象者 初めてプールの内容ができる方 目標 平泳ぎ20mを泳げるようになる	姿勢・手の動き・足の動き・コンビネーションとして繋げ 平泳ぎ20mを泳げるよう練習します。
初めてバタフライ	対象者 初めてプールの内容ができる方 目標 バタフライ20mを泳げるようになる	姿勢・手の動き・足の動き・コンビネーションとして繋げ バタフライ20mを泳げるよう目指します。
STEP UP スイミング	対象者 該当種目20mが泳げる方 目標 該当種目40mを泳げるようになる	はじめて(該当種目)で習得した内容に加え、タッチターン練習をプラス 該当種目40mを泳げるように練習します。
応用 クラス	対象&目標	内 容
STEP UP LONG	対象者 クロール・平泳ぎ40mが泳げる方 目標 長い距離を泳げるようになる	ゆっくり長くを基本に、省エネで効率よく泳ぐ練習をします。 続けることで、心肺持久力が向上し、脂肪燃焼効果も期待できます。
STEP UP SPEED	対象者 各種目40mが泳げる方 目標 速く泳げるようになる	速く泳ぐ為にインターバル練習などを組み込み、スピード持久力を鍛えます。 月末週にはタイム測定を実施します。自己の記録に挑戦し続けましょう！
入門 個人メドレー	対象者 4泳法40mが泳げる方 目標 個人メドレー80mを泳げるようになる	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの順に泳ぎます。 各泳法からのターン練習を行い、80m個人メドレーを練習します。
個人メドレー	対象者 入門 個人メドレーを習得した方で各種目40m以上が泳げる方 目的 160m個人メドレーを泳げるようになる	80m個人メドレーや160m個人メドレーのタイム計測を実施します。 ※タイム計測は強制ではありません！！
フィンスイミング	対象者 4泳法40mが泳げる方 目標 滑らかな身体の動かし方、バタ足の強化、筋力強化を目指す	フィン(足ヒレ)を使い、滑らかな身体の動かし方、 バタ足の強化、筋力強化を目指します。
スタート&ターン	対象者 各種目40mが泳げる方 目標 飛び込み・ターンをして40mが泳げるようになる	スタート台を使った本格的なスタートやタッチターンだけでなく、 クイックターンなどポイントを絞った練習をします。