

2018 Aty 夏の特別練習会のご案内 (8/27~8/31)

【昼の部】

開催日	時間	レッスン名	担当	開催場所	定員	料金	レッスン内容
8/27(月)	12:10~13:40	バタフライ教室 & クロール教室	飛鳥	武蔵野の森	8名	3240円	クロールの基礎練習を30分程度行い、その後バタフライのテクニック向上を目的とした練習を45分程度行います。最後に少しくロールとバタフライを織り交ぜ50mを何本か泳いでいきます。練習の中で注意点を意識したり、フォームの修正ができるようにしていきます！！
8/28(火)	12:10~13:40	背泳ぎ教室 & クロール教室	飛鳥				クロールの基礎練習を30分程度行い、その後背泳ぎのテクニック向上を目的とした練習を45分程度行います。最後に少しくロールと背泳ぎを織り交ぜ50mを何本か泳いでいきます。練習の中で注意点を意識したり、フォームの修正ができるようにしていきます！！
		マスターズ練習会 (個人メドレー)	結城				苦手な種目を多く取り入れ底上げし、全体のバランスを高めるのが目的です。底上げできれば特種目も上がります。トータル距離は2000m前後です。
8/29(水)	11:10~12:40	マスターズ練習会 (エンデュランス)	結城				クロールを中心にインターバルトレーニングを行います。長時間の運動を継続することができるようになり心肺機能を向上させるのが目的です。トータル距離は2500m前後です。
8/30(木)	12:10~13:40	平泳ぎ教室 & クロール教室	飛鳥				クロールの基礎練習を30分程度行い、その後平泳ぎのテクニック向上を目的とした練習を45分程度行います。最後に少しくロールと平泳ぎを織り交ぜ50mを何本か泳いでいきます。練習の中で注意点を意識したり、フォームの修正ができるようにしていきます！！
		マスターズ練習会 (テクニック)	結城				スカーリングや潜水、ターン動作を主にを行います。スカーリングが進まない、潜水が苦手、ターンをもっとスムーズにしたい方にオススメです。トータル距離は1500m前後です。
8/31(金)	12:10~13:40	個人メドレー教室	飛鳥	4泳法の基礎練習、ドリル練習を行ったあと、種目と種目のつなぎ目を意識して泳いでいきます。個人メドレー特有のポイントを押さえてテクニックを向上させていきましょう！！			
		マスターズ練習会 (スプリント)	結城	短い距離(15mや25m)の最高速度を上げ、かつ維持できることが目的です。ストローク長やレート(テンポ)を計測しながらトレーニングを行います。トータル距離は1500m前後です。			

【夜の部】

開催日	時間	レッスン名	担当	開催場所	定員	料金	レッスン内容
8/27(月)	20:10~21:40	チャレンジマスターズ	結城	武蔵野の森	12名	1620円	高強度トレーニングクラスです。レースでベスト更新を目指す方にオススメです。アップを30分程度行い、メインはレーススピードまたはレーススピードに近い泳ぎを反復練習していきます。2クラスに分けて計測をしていきますのでモチベーションの上があったトレーニングが行えます。参加条件は週2回以上トレーニングを行っている方で、50mを1分15秒、100mを2分15秒サイクルで回れる方。
8/28(火)			飛鳥				
8/29(水)			結城				
8/30(木)			飛鳥				
8/31(金)			結城				

<備考> フィン、パドルは使用可能です。ふた付きの容器で水のみ持ち込みできます。