

2018年度

伊藤華英さん (北京・ロンドン五輪競泳日本代表) スペシャルスイムレッスン

時間 19:00~21:00
場所 千葉県国際総合水泳場(メインプール)
対象 100m以上泳げる小学生以上の健康な男女
参加費 1回3,915円(税込)
3回パック10,260円(税込)〈先着20名!〉
ご予約 当水泳場にご来場、又はお電話で承ります。
お申込 当日のレッスンまでに、申込書に参加費を添えて当水泳場受付にお越しく下さい。
※受付時間…9:00~20:45



●年間予定●

- 5月 9日 (水) 基本的な動作を振り返って、けのびや、キックから始めましょう!
- 6月 13日 (水) クロールをベースに楽しく綺麗に泳ぐことを学ぼう!!
- 7月 4日 (水) クロールですこし早く泳ぐ練習をしながら、背泳ぎ導入します!!
- 8月 15日 (水) 背泳ぎをさらに綺麗にして、ストロークを学ぼう!!
- 9月 12日 (水) 平泳ぎでキック、ひとかき、ひとけりの確認。腕と足のバランスを考える。
- 10月 10日 (水) 平泳ぎの復習とバタフライの導入。キックとプルのタイミングを学ぼう!
- 11月 21日 (水) バタフライの復習と、個人メドレーをスムーズに泳いでみよう!!
- 12月 5日 (水) ターンとスタートを練習します。細かいテクニックで差をつけよう!
- 1月 9日 (水) スプリント力をつけよう。スタート後のドルフィンやバサロを練習しよう。
- 2月 13日 (水) スプリント持久力の練習、試合の時に1番必要な練習です。
- 3月 13日 (水) チャレンジデイ。たくさんトレーニングしましょう。