

## カップTube 第3クール 日程表

日程	曜日	時間	講師	テーマ
7月2日	木	20:00~20:45	櫻井 智和	初・中級者のためのクロールのドリル&筋持久力UPトレーニング~その1
7月4日	土	10:30~11:15	名倉 和希	上半身&体幹トレーニング①
7月5日	日	19:00~19:45	中村 順子	トレーニングの効率を高める為に...
7月7日	火	20:00~20:45	虫明 憲史	可動域を広げ故障を減らすストレッチ+短時間で効果を上げるメニュー~その2
7月9日	木	20:00~20:45	湯山 健人	自重で初動負荷トレーニング
7月11日	土	10:30~11:15	名倉 和希	下半身&体幹トレーニング①
7月12日	日	19:00~19:45	中村 順子	水中姿勢を保つ為の体幹トレーニング
7月14日	火	20:00~20:45	森田 智己	【座学】背泳ぎのスタート
7月16日	木	20:00~20:45	櫻井 智和	初・中級者のためのクロールのドリル&筋持久力UPトレーニング~その2
7月18日	土	10:30~11:15	名倉 和希	上半身&体幹トレーニング②
7月19日	日	19:00~19:45	中村 順子	未定 (7/5,12の参加者の様子を見て決める)
7月21日	火	20:00~20:45	虫明 憲史	可動域を広げ故障を減らすストレッチ2 + 体力の衰えをカバーするモチベーションアップ方法
7月23日	木	20:00~20:45	湯山 健人	水泳に必要な色々な腹筋トレーニング
7月25日	土	10:30~11:15	名倉 和希	下半身&体幹トレーニング②
7月26日	日	19:00~19:45	中村 順子	未定 (7/5,12の参加者の様子を見て決める)
7月28日	火	20:00~20:45	森田 智己	【座学】背泳ぎのターン
7月30日	木	20:00~20:45	湯山 健人	体幹と連動トレーニング

**zoom URL ; <https://us02web.zoom.us/j/89005911230>**