

夏休み水泳部

(対象:中学生)



A・泳力アップコース(6日間)

タイムアップへチャレンジしよう!

対象	中学生・50m以上の泳力
目標	種目を選択して泳力アップ・タイムアップ

トレーニングスケジュール

1日目	7/28(月)	泳力・タイムの測定、目標の設定
2~5日目	7/30(水)・8/1(金) 8/4(月)・8/6(水)	設定目標に向けてのトレーニング
6日目	8/8(金)	泳力・タイムの測定
時間	17時50分~19時00分(全日)	

B・泳ぎ習得コース(4日間)

泳げるように、自信をつけよう!

対象	中学生・25m泳げない、または自信持って泳げない
目標	種目を選択して泳ぎの技術の習得

トレーニングスケジュール

1日目	7/29(火)	泳力の確認、目標の設定
2~3日目	31(木)・8/5(火)	設定目標に向けてのトレーニング
4日目	7(木)	泳力の測定
時間	17時50分~19時00分	

夏休みフットサル部

フットサルチーム活動を始めよう!

(対象=小6~中2)

2026年開設予定!!

『エースワン フットサルジュニアユースチーム』

あなたも新チーム1期生になりませんか?

フットサルジュニアユース トレーニング時間表

曜日	月曜日	金曜日
時間	19時00分~20時30分	
開催日	7/28・8/1・8/4・8/8 8/18・22・25・29(計8回)	
対象	小6~中2 ※2026年度、新中学1~3年生	
目標	フットサル基礎トレーニングを活かした、 個人技・戦術のスキルアップ	

