

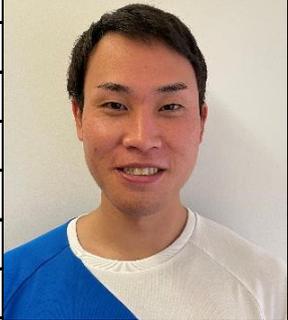
東京体育館レッスンテーマ【6月クール】

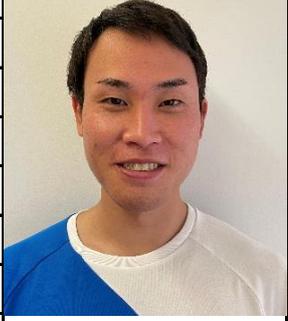
月曜日19:30-20:30		【泳法クラス『クロール』】(全4回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥11,000	
テーマ		インストラクター	
6月6日	姿勢とキック		
6月13日	ストローク練習		
6月20日	ストロークとローリング		
6月27日	手と足のタイミング		
		嵯峨 基	

月曜日20:40-21:40		【大会向けマスターズクラス】(全4回)	
受講条件：	50m以上を1分15秒サークルで泳げる18歳以上の大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥11,000	
テーマ		インストラクター	
6月6日	クロールと背泳ぎ		
6月13日	平泳ぎとバタフライ		
6月20日	クロール持久トレーニング		
6月27日	個人メドレー持久トレーニング		
		嵯峨 基	

火曜日19:30-20:30		【オープンウォータースイムクラス〈初級者向け〉】(全4回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥11,000	
テーマ		インストラクター	
6月7日	クロールの浮く姿勢		
6月14日	グライド練習		
6月21日	ストローク練習		
6月28日	2軸ストローク		
		孫崎 虹奈	

火曜日20:40-21:40		【オープンウォータースイムクラス〈上級者向け/実践練習〉】(全4回)	
受講条件：	50mを1分サークルで泳げる大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥11,000	
テーマ		インストラクター	
6月7日	ストロークの基本練習/ペース練習		
6月14日	並行スイム/ディスタンス練習		
6月21日	追跡スイム/ペース練習		
6月28日	ストローク強化/実践練習		
		孫崎 虹奈	

水曜日19:30-20:30		【泳法クラス『バタフライ』※テーマに沿って陸トレ10分実施】(全4回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥11,000	
テーマ		インストラクター	
6月1日	ドルフィンキックの基礎		
6月8日	ストロークの基礎		
6月15日	手と足のタイミング		
6月29日	トータルバタフライ		
		海老原 健太	

水曜日20:40-21:40		【レベルアップクラス〈4種目を楽に泳ぐ/陸トレ10分含む〉】(全4回)	
受講条件：	50mを1分20秒サークルで泳げる大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥11,000	
テーマ		インストラクター	
6月1日	クロール		
6月8日	平泳ぎ		
6月15日	背泳ぎ		
6月29日	バタフライ		
		海老原 健太	

土曜日11:00-12:00		【泳法クラス『背泳ぎ』】(全4回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥11,000	
テーマ		インストラクター	
6月4日	姿勢とキック		
6月11日	キック復習&ストローク練習		
6月18日	ストロークとローリング		
6月25日	トータル背泳ぎ		
		布施谷 唯	

土曜日12:10-13:10		【レベルアップクラス】(全4回)※フィン使用可(持参者のみ)	
受講条件：	4種目で50m以上泳げる大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥11,000	
テーマ		インストラクター	
6月4日	クロール/背泳ぎ(テクニック)		
6月11日	平泳ぎ/バタフライ(テクニック)		
6月18日	個人メドレー練習(種目の切り替え)		
6月25日	〈後半に強くなる〉持久力トレーニング		
		布施谷 唯	