

東京体育館レッスンテーマ【9-10月クール】

月曜日19:30-20:30		【泳法クラス『平泳ぎ』】(全6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
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
9月5日	水中姿勢を正しく学ぶ		
9月12日	足の動かし方		
10月3日	手の掻き方と呼吸		
10月17日	手と足のタイミング		
10月24日	トータル平泳ぎ/一掻き一蹴		
10月31日	トータル平泳ぎ/タッチターン		

月曜日20:40-21:40		【大会向けマスタースクラス】(全6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
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
9月5日	クロールと平泳ぎ		
9月12日	平泳ぎとバタフライ		
10月3日	持久トレーニング		
10月17日	個人メドレー/ターン練習		
10月24日	チューブを使ったパワートレーニング		
10月31日	スプリントトレーニング/飛び込み		

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8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
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
9月6日	キックとの付き合い方		
9月13日	オープンウォーター向けのストロークのポイント		
9月20日	”進むため”のストロークの練習方法		
9月27日	”姿勢を崩さない”呼吸練習		
10月4日	2ビートクロールを習得して伸びるクロールを作る		
10月11日	2軸ストローク/テンポアップクロール		
10月18日	長く泳ぐ練習/前方確認		
10月25日	長く泳ぐ練習/ドラフティング		

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8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
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
9月6日	ブレない姿勢づくり/ペーストレーニング		
9月13日	ストローク強化/プルトレーニング		
9月20日	ストローク強化/ドラフティング練習		
9月27日	スピード練習		
10月4日	ディスタンス練習		
10月11日	ストローク強化/プルトレーニング		
10月18日	ストローク強化/ペーストレーニング		
10月25日	前方確認/実践練習		

水曜日19:30-20:30		【泳法クラス『背泳ぎ』※テーマに沿って陸トレ10分実施】(全7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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
9月7日	水中で上向き姿勢に慣れよう！		
9月14日	背泳ぎのバタ足のポイントとは？		
9月21日	ローリングを取り入れた姿勢づくり		
9月28日	肩を回しやすくするトレーニング		
10月5日	手の動かし方の基礎練習		
10月12日	手の入れ替えのタイミングを合わせて進む背泳ぎへ		
10月19日	トータル背泳ぎ(復習)		
		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7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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
9月7日	クロール		
9月14日	平泳ぎ		
9月21日	背泳ぎ		
9月28日	バタフライ		
10月5日	個人メドレー		
10月12日	持久トレーニング		
10月19日	パワートレーニング		
		海老原 健太	

土曜日11:00-12:00		【泳法クラス『バタフライ』】(全7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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
9月3日	水中ドルフィン覚えよう！		
9月17日	バタフライのキックは2種類ある！？		
9月24日	バタフライの手の動かし方(初級の方向け)		
10月8日	バタフライの呼吸にチャレンジ！		
10月15日	足と手のタイミングを合わせてやってみよう！		
10月22日	伸びるバタフライとテンポアップバタフライ		
10月29日	トータルバタフライ(復習)		
		布施谷 唯	

土曜日12:10-13:10		【レベルアップクラス】(全7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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
9月3日	【バタフライ】+スピード練習		
9月17日	【平泳ぎ】+ペース練習		
9月24日	スタート～浮き上がり+スピード練習		
10月8日	【クロール】+ディスタンス練習		
10月15日	【背泳ぎ】+E/H練習		
10月22日	壁際でロスしないスプリント練習		
10月29日	スタート+タイム測定		
		布施谷 唯	