

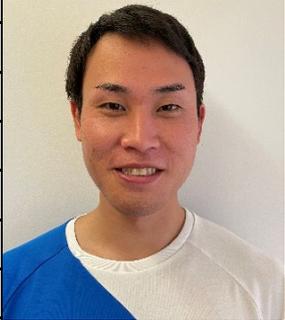
東京体育館レッスンテーマ【11-12月クール】

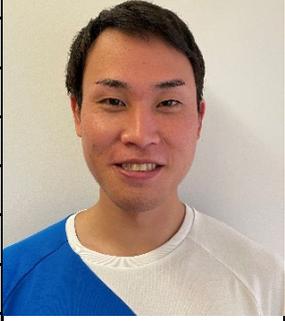
月曜日19:30-20:30		【泳法クラス『背泳ぎ』】(全8回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
11月7日	背面姿勢の取り方/背泳ぎのキック		
11月14日	背泳ぎのキック/サイドキック		
11月21日	手の動かし方		
11月28日	手の動かし方とローリング①		
12月5日	手の動かし方とローリング②		
12月12日	キックと手のコンビネーション		
12月19日	背泳ぎのスタート/バサロ		
12月26日	トータル背泳ぎ		

月曜日20:40-21:40		【大会向けマスタースクラス】(全8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
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
11月7日	クロールと背泳ぎ		
11月14日	平泳ぎとバタフライ		
11月21日	クロール持久トレーニング		
11月28日	個人メドレー/ターン練習		
12月5日	チューブを使ったパワートレーニング		
12月12日	ダッシュ/飛び込み		
12月19日	専門種目でレースペース		
12月26日	年末の追い込み練習(内容は楽しみに)		

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	
11月1日	水中における基本姿勢/バタ足の基礎練習		
11月8日	ストローク練習		
11月22日	水をとらえる練習		
11月29日	伸びるストローク練習		
12月6日	2軸クロール/呼吸練習		
12月13日	伸びるクロール/テンポアップクロール		
12月20日	長く泳ぐ練習/前方確認		
12月27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『初心者向けクロール』※テーマに沿って陸トレ10分実施】(全5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
		¥13,750	
テーマ		インストラクター	
11月2日	水中で浮きづらい方に向けた『浮くため』の練習		
11月9日	初心者向けバタ足練習		
11月30日	バタ足練習/肩回りの動かし方		
12月7日	1から学ぶ呼吸練習		
12月21日	25mを泳いでみよう！		
		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5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
		¥13,750	
テーマ		インストラクター	
11月2日	スイムに繋げるテクニック練習		
11月9日	フィジカル視点からのスピードトレーニング		
11月30日	”水に力を伝える×速さ”のパワートレーニング		
12月7日	エネルギー効率から考える持久トレーニング		
12月21日	効率よく泳ぐためのディスタンス練習		
		海老原 健太	

土曜日11:00-12:00		【泳法クラス『平泳ぎ』】(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	
11月5日	平泳ぎの基本姿勢の取り方/キックの基礎練習		
11月12日	足首の動きを理解しよう！		
11月26日	足の裏で水を"蹴る感覚"を身に着けよう！		
12月3日	手の動かし方を1から学ぼう！		
12月10日	手と足のコンビネーション		
12月17日	一掻き一蹴りにチャレンジ！		
12月24日	トータル平泳ぎ		

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	
11月5日	クロール+持久トレーニング		
11月12日	平泳ぎ+スピードコントロール		
11月26日	背泳ぎ+スピード練習		
12月3日	バタフライ+ダッシュトレーニング		
12月10日	浮き上がりで差をつけよう！※スタートも可		
12月17日	個人メドレー/ターン		
12月24日	クリスマスイヴのスペシャルプレゼント練習		