

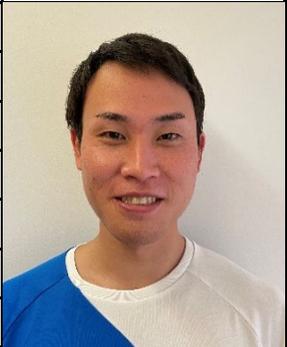
東京体育館レッスンテーマ【1-2月クール】

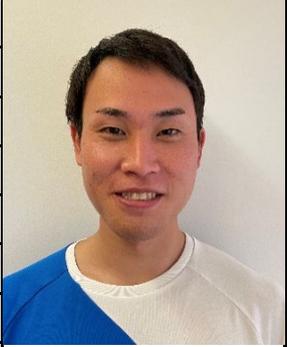
月曜日19:30-20:30		【長く楽に泳ぐクロールクラス】(全6回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
1月16日	キックと姿勢		
1月23日	ストローク練習		
1月30日	タイミング練習		
2月6日	長く泳ぐクロール①10分泳		
2月20日	長く泳ぐクロール②15分泳		
2月27日	長く泳ぐクロール③20分泳		
		嵯峨 基	

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	
1月16日	クロールと背泳ぎ		
1月23日	平泳ぎとバタフライ		
1月30日	クロール持久トレーニング		
2月6日	個人メドレー/ターン練習		
2月20日	チューブを使ったパワートレーニング		
2月27日	ダッシュ/飛び込み		
		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	
1月10日	水中における基本姿勢/バタ足の基礎練習		
1月24日	ストローク練習		
1月31日	水をとらえる練習		
2月7日	伸びるストローク練習		
2月21日	2軸クロール/呼吸練習		
2月28日	伸びるクロール/テンポアップクロール		

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6回)	
受講条件：	50mを1分15秒サークルで泳げる大人の方(高校生不可)	定員：	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
1月10日	ブレない姿勢づくり/ペーストレーニング		
1月24日	ストローク強化/プルトレーニング		
1月31日	ストローク強化/ドラフティング練習		
2月7日	スピード練習		
2月21日	ディスタンス練習		
2月28日	ストローク強化/プルトレーニング		

水曜日19:30-20:30		【泳法クラス『初心者バタフライ』※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	
1月11日	水中姿勢/足首をしならせる練習		
1月18日	初心者向けドルフィンキック練習		
1月25日	ドルフィンキックとうねる練習		
2月1日	水中の手の動かし方		
2月8日	片手バタフライで足とタイミングを合わせてみよう		
2月15日	呼吸練習		
2月22日	呼吸練習/手と足のタイミング		

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	
1月11日	クロール/ストロークとキック強化		
1月18日	平泳ぎ/ストロークとキック強化		
1月25日	背泳ぎ/ストロークとキック強化		
2月1日	バタフライ/ストロークとキック強化		
2月8日	バタフライ&背泳ぎ/スピード練習		
2月15日	平泳ぎ&クロール/持久トレーニング		
2月22日	個人メドレー練習		

土曜日11:00-12:00		【泳法クラス『背泳ぎ』】(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	
1月7日	上向きに正しく浮こう！&バタ足の基礎練習		
1月21日	背泳ぎのキックの基礎		
1月28日	手の動かし方を学ぼう		
2月11日	効率の良い手の入れ替えのタイミング		
2月18日	上向き壁蹴り&ターンにチャレンジ		
2月25日	トータル背泳ぎ		

土曜日12:10-13:10		【レベルアップクラス】(全6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
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
1月7日	泳ぎ始め！楽しく身体を起こそう！		
1月21日	平泳ぎ・バタフライ(スピード練習)		
1月28日	背泳ぎ・クロール(スピード練習)		
2月11日	個人メドレー/ターン		
2月18日	スピード持久練習		
2月25日	レース前練習&タイム測定		