

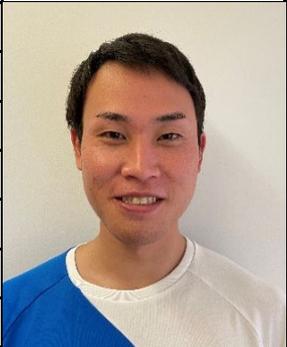
東京体育館レッスンテーマ【3-4月クール】

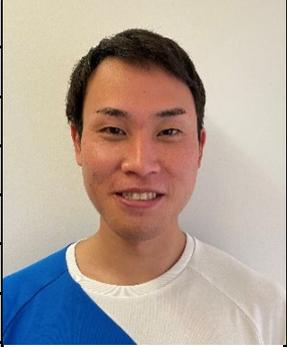
| | | | |
|----------------|---------------------------|---|-----|
| 月曜日19:30-20:30 | | 【楽に泳ぐバタフライクラス】(全6回) | |
| 受講条件： | 25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生不可) | 定員： | 14名 |
| | | ¥16,500 | |
| テーマ | | インストラクター | |
| 3月20日 | ドルフィンキックの基礎練習 |  | |
| 3月27日 | 第1キックと第2キック | | |
| 4月3日 | 体が浮きやすい水中の手の動かし方 | | |
| 4月10日 | ストロークと呼吸 | | |
| 4月17日 | 手と足のタイミング練習 | | |
| 4月24日 | 楽に泳ぐトータルバタフライ① | | |
| | | | |

| | | | |
|----------------|--------------------------------------|---|-----|
| 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 | |
| 3月20日 | クロールと背泳ぎ |  | |
| 3月27日 | 平泳ぎとバタフライ | | |
| 4月3日 | 持久トレーニング | | |
| 4月10日 | スピード持久練習 | | |
| 4月17日 | パワートレーニング | | |
| 4月24日 | ダッシュ/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 | |
| 3月14日 | 基本姿勢/バタ足の基礎練習 |  | |
| 3月28日 | ストローク練習 | | |
| 4月4日 | 伸びて泳ぐ練習 | | |
| 4月11日 | 2軸クロール/呼吸練習 | | |
| 4月18日 | クロール復習/10分泳 | | |
| | | | |
| | | 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5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 |
| | | ¥13,750 | |
| テーマ | | インストラクター | |
| 3月14日 | キックコントロール |  | |
| 3月28日 | ストローク強化/プルトレーニング | | |
| 4月4日 | ストローク強化/ドラフティング練習 | | |
| 4月11日 | スピード練習 | | |
| 4月18日 | ペース練習/20分泳 | | |
| | | | |
| | | 孫崎 虹奈 | |

| | | | |
|----------------|---------------------------|---|-----|
| 水曜日19:30-20:30 | | 【泳法クラス『初心者平泳ぎ』※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 | |
| 3月1日 | 平泳ぎに必要な姿勢の取り方 |  | |
| 3月15日 | 平泳ぎの足のひきつけ動作/股関節の動き | | |
| 3月22日 | キック/足首の動き | | |
| 3月29日 | キックと姿勢 | | |
| 4月5日 | 手の動かし方 | | |
| 4月12日 | ストロークと呼吸 | | |
| 4月19日 | 手と足のタイミング | | |
| | | 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 | |
| 3月1日 | クロール/ストロークとキック強化 |  | |
| 3月15日 | 平泳ぎ/ストロークとキック強化 | | |
| 3月22日 | 背泳ぎ/ストロークとキック強化 | | |
| 3月29日 | バタフライ/ストロークとキック強化 | | |
| 4月5日 | スピード練習 | | |
| 4月12日 | 持久トレーニング | | |
| 4月19日 | 個人メドレー練習 | | |
| | | 海老原 健太 | |

| | | | |
|----------------|---------------------------|---|-----|
| 土曜日10:35-11:35 | | 【泳法クラス『クロール』】(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 | |
| 3月4日 | 足が沈まない姿勢をつくろう！ |  | |
| 3月11日 | 浮く、進むためのバタ足を学ぼう！ | | |
| 3月25日 | 泳ぐ姿勢でのバタ足練習 | | |
| 4月8日 | 水をしっかりと押せる手の動かし方 | | |
| 4月22日 | ローリングを使った手の動きを作ろう！ | | |
| 4月29日 | 呼吸練習/トータルクロール | | |
| | | | |

| | | | |
|----------------|-------------------------|---|-----|
| 土曜日11:45-12:45 | | 【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 | |
| 3月4日 | スピード練習 |  | |
| 3月11日 | レースペース練習 | | |
| 3月25日 | クロール&背泳ぎストローク強化 | | |
| 4月8日 | 平泳ぎ&キック強化 | | |
| 4月22日 | バタフライ&ドルフィンキック(浮き上がり)強化 | | |
| 4月29日 | スピード/タイム測定含む | | |
| | | 布施谷 唯 | |