






東京体育館レッスンテーマ【5-6月クール】

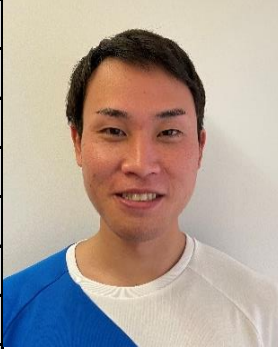
月曜日19:30-20:30		【楽に泳ぐ平泳ぎクラス】(全7回)	
受講条件:	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員:	14名
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
5月1日	平泳ぎの姿勢とキックの基礎		
5月8日	平泳ぎの足のひきつけ動作/股関節の動き		
5月22日	キック/足首の動き		
5月29日	手の動かし方		
6月12日	ストロークと呼吸		
6月19日	手と足のタイミング/一掻き一蹴り		
6月26日	トータル平泳ぎ		
		嵯峨 基	


月曜日20:40-21:40		【大会向けマスタースクラス】(全7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(高校生可)	定員:	14名
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
5月1日	クロールと背泳ぎ		
5月8日	平泳ぎとバタフライ		
5月22日	持久トレーニング		
5月29日	スピード練習		
6月12日	チューブを使ったパワートレーニング		
6月19日	スピード持久トレーニング		
6月26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7回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：	14名
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
5月2日	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
5月9日	ストローク練習①		
5月23日	ストローク練習②		
5月30日	呼吸練習		
6月6日	2ビートのタイミング練習		
6月13日	2軸泳法とヘッドアップに挑戦		
6月27日	初心者向け持久トレーニング		

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7回)	
受講条件：	50mを1分15秒サークルで泳げる大人の方(高校生可)	定員：	20名
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
5月2日	キックコントロール		
5月9日	ストローク強化/プルトレーニング		
5月23日	ストローク強化/ドラフティング練習		
5月30日	スピード練習		
6月6日	スピード持久		
6月13日	50m×12本 ペース練習		
6月27日	レースに向けた特別練習		

水曜日19:30-20:30		【泳法クラス『初心者向け”沈まない”背泳ぎ』※テーマに沿って陸トレ10分実施】(全6回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
5月10日	背面姿勢の取り方とキック		
5月24日	ローリングとキック		
5月31日	手の動かし方		
6月14日	ローリングとストローク		
6月21日	手のタイミング練習		
6月28日	トータル背泳ぎ		

水曜日20:40-21:40		【レベルアップクラス〈自分に合う泳ぎを見つける/陸トレ10分含む〉】(全6回)	
受講条件：	50mを1分20秒サークルで泳げる大人の方(高校生可)	定員：	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
5月10日	クロール/ストロークとキック強化		
5月24日	平泳ぎ/ストロークとキック強化		
5月31日	背泳ぎ/ストロークとキック強化		
6月14日	バタフライ/ストロークとキック強化		
6月21日	スピード練習		
6月28日	持久トレーニング		

土曜日10:35-11:35		【泳法クラス『バタフライ』】(全8回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：	14名
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
5月6日	水中ドルフィンキックを覚えよう！		
5月13日	2種類のドルフィンキックをマスター！		
5月20日	手の動かし方を学ぼう！		
5月27日	うねりと合わせた手の動かし方		
6月3日	手と足のタイミング		
6月10日	呼吸動作はどうやってするの？		
6月17日	伸びるバタフライで楽に泳ごう！		
6月24日	トータルバタフライ		

土曜日12:45-12:45		【レベルアップクラス】(全8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(高校生可)	定員：	14名
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
5月6日	キックでのスピード練習！！		
5月13日	プルでの持久練習！！		
5月20日	キツイけど大事！スピードを維持して後半を泳ぐ練習！		
5月27日	スタート+はじめの15mでパワーを出そう！		
6月3日	壁ぎわ対策！ターンイン、ターンアウトの練習		
6月10日	パワー練習☆☆		
6月17日	25mのスピードを上げよう！！		
6月24日	レースのイメージで練習！レースペース練習		