





東京体育館レッスンテーマ【7-8月クール】


月曜日19:30-20:30		【楽に泳ぐ背泳ぎクラス】(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	
7月3日	背面姿勢とキックの基礎		
7月10日	浮くためのキック/ローリング練習		
7月24日	横向き姿勢とローリングキック		
7月31日	ストローク練習①		
8月7日	ストローク練習②		
8月21日	コンビネーションとクイックターン		
8月28日	トータル背泳ぎ		
		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	
7月3日	クロールと背泳ぎ		
7月10日	平泳ぎとバタフライ		
7月24日	持久トレーニング		
7月31日	スピード練習		
8月7日	チューブを使ったパワートレーニング		
8月21日	スピード持久トレーニング		
8月28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	
7月4日	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
7月11日	ローリングとストローク練習		
7月18日	キャッチとストローク練習		
7月25日	スムーズな呼吸練習		
8月1日	2ビートのタイミング練習		
8月8日	2軸泳法とヘッドアップに挑戦		
8月22日	復習/初心者向け持久トレーニング①		
8月29日	初心者向け持久トレーニング②		

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15秒サークルで泳げる大人の方(高校生可)	定員：	20名
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
7月4日	キックコントロール		
7月11日	フラットな姿勢とストローク練習		
7月18日	キャッチ&水をつかむ練習		
7月25日	ストローク強化/ペース練習		
8月1日	ストローク強化/持久トレーニング		
8月8日	スピードとスピードコントロール		
8月22日	ヘッドアップ/実践練習		
8月29日	ドラフティング/実践練習		

水曜日19:30-20:30		【泳法クラス『初心者向け』身体の動かし方から学ぶ”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(高校生可)	定員：	14名
		¥13,750	
テーマ		インストラクター	
7月12日	足を浮かせるための姿勢作り～背骨から整える～		
7月26日	足首と股関節をコントロールしてしなやかなキック作り		
8月2日	上半身全体を使った効率の良い水の掻き方		
8月23日	苦しくならないための呼吸練習		
8月30日	全身の連動を意識したトータルクロール		
		海老原 健太	

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(高校生可)	定員：	14名
		¥13,750	
テーマ		インストラクター	
7月12日	エネルギーシステムから考える持久トレーニング		
7月26日	フォームを意識したテクニック練習		
8月2日	力強い泳ぎを身に付けるフォーストレーニング		
8月23日	体をはやく動かすスピードトレーニング		
8月30日	レーススピードを意識したパワートレーニング		
		海老原 健太	

土曜日10:35-11:35		【泳法クラス『平泳ぎ』】(全8回)	
受講条件：	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：	14名
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
7月1日	平泳ぎの基本姿勢の取り方/キックの基礎練習		
7月8日	足の裏で水を"蹴る感覚"を身に着けよう！		
7月22日	進むためのキックドリルに挑戦！		
7月29日	手に水をあてる練習		
8月5日	手の動かし方と呼吸練習		
8月12日	手と足のコンビネーション/伸び～る泳ぎ		
8月19日	一掻き一蹴りにチャレンジ！		
8月26日	トータル平泳ぎ		

土曜日11:45-12:45		【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	
7月1日	キックを強化して腰を浮かす泳ぎをつくろう！		
7月8日	水を捉えて進むプル練習！		
7月22日	とにかくはやく動かす！スプリント練習！		
7月29日	後半強くなる！持久トレーニング		
8月5日	壁ぎわ対策！ターンイン、ターンアウトの練習		
8月12日	持っている力を引き出す！パワートレーニング★		
8月19日	水中で差をつけろ！水中強化+スピード練習！		
8月26日	レースのイメージで練習！レースペース練習		