





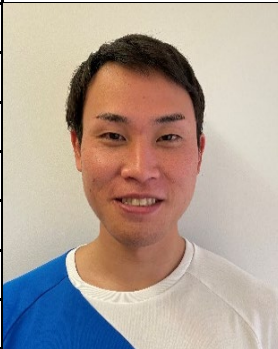
東京体育館レッスンテーマ【9-10月クール】

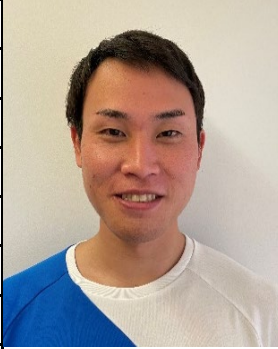
月曜日19:30-20:30		【楽に泳ぐクロールクラス】(全6回)	
受講条件:	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員:	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
9月4日	浮き姿勢とバタ足の基礎		
9月25日	バタ足と手の掻き方		
10月2日	手の掻き方と肩の動きづくり		
10月16日	息継ぎ練習		
10月23日	リラックススイム		
10月30日	水中動作～浮き上がりとトータルクロール		


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(高校生可)	定員:	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
9月4日	クロールと背泳ぎ		
9月25日	平泳ぎとバタフライ		
10月2日	持久トレーニング		
10月16日	スピード練習		
10月23日	チューブを使ったパワートレーニング		
10月30日	スピード持久トレーニング		


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(高校生可)	定員：	14名
		¥13,750	
テーマ		インストラクター	
9月5日	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
9月19日	スムーズな呼吸練習		
9月26日	2ビートのタイミング練習		
10月3日	2軸泳法とヘッドアップに挑戦		
10月31日	復習/初心者向け持久トレーニング①		
		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(高校生可)	定員：	20名
		¥13,750	
テーマ		インストラクター	
9月5日	キックコントロール		
9月19日	キャッチ&水をつかむ練習		
9月26日	ストローク強化/ペース練習		
10月3日	スピードとスピードコントロール		
10月31日	ヘッドアップ/実践練習		
		孫崎 虹奈	

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”バタフライ”】※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	
9月13日	キックとうねり～背骨の動き～		
9月20日	水の掻き方～肩関節～		
9月27日	手と足のタイミング練習		
10月4日	呼吸練習と肩甲骨の動かし方		
10月11日	伸びるバタフライ練習～胸椎の使い方～		
10月18日	トータルバタフライ		

水曜日20:40-21:40		【基礎持久力をつけるクラス】(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	
9月13日	キック中心のメイン練習		
9月20日	ストローク強化～プルでエンデュランス～		
9月27日	力まない泳ぎづくり～400mを楽に泳ごう～		
10月4日	100m×8本のペース練習(個々で本数の調整可)		
10月11日	短い距離のスピード持久トレーニング		
10月18日	脈拍をコントロールして長く速く泳ぐ		

土曜日10:35-11:35		【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(高校生可)	定員：	14名
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
9月2日	上向きで浮く姿勢の作り方/キックの基礎練習		
9月9日	足の裏側で水を蹴って浮く！進む！練習		
9月23日	肩の動きを使って楽に手を回そう！		
9月30日	水の中で手はどうやって動かすの？水を掻く練習		
10月7日	”プッシュ”で進みを作ろう！腰を浮かそう！		
10月14日	手の入れ替えを正しく行って前に伸びよう！		
10月21日	ターン練習～背泳ぎで50mを泳ごう～		
10月28日	トータル背泳ぎ		

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：	50m×4回を1分30秒サークルで回れる大人の方(高校生可)	定員：	14名
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
9月2日	色んな種目で全身を動かそう♪		
9月9日	飛び込み&スプリント練習		
9月23日	キック&プル強化！部分トレーニング		
9月30日	ちょっと持久トレーニング		
10月7日	壁ぎわ対策！ターンイン、ターンアウトの練習		
10月14日	パワートレーニング★		
10月21日	浮き上がり&スピード練習！		
10月28日	レースのイメージで練習！レースペース練習		