




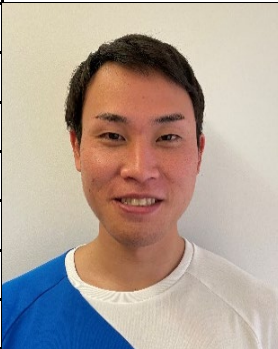
東京体育館レッスンテーマ【11-12月クール】

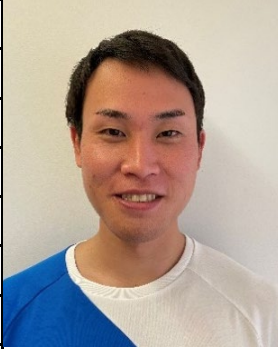
月曜日19:30-20:30		【楽に泳ぐバタフライクラス】(全7回)	
受講条件:	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員:	14名
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
11月6日	ドルフィンキックとうねりを基礎から学ぶ		
11月13日	第1キックと第2キック		
11月20日	水の掻き方①		
12月4日	手と足のタイミング		
12月11日	楽に呼吸を行えるための動作づくり		
12月18日	伸びるバタフライ		
12月25日	トータルバタフライ		
		嵯峨 基	


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	
11月6日	クロールと背泳ぎ		
11月13日	平泳ぎとバタフライ		
11月20日	個人メドレー/種目の切り替え		
12月4日	チューブを使ったパワートレーニング		
12月11日	スピード持久トレーニング		
12月18日	【データ】50m×10本タイム測定		
12月25日	個人メドレー/持久トレーニング		
		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(高校生可)	定員：	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
11月7日	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
11月21日	スムーズな呼吸練習		
11月28日	ストローク練習		
12月5日	2ビートのタイミング練習		
12月12日	2軸泳法とヘッドアップに挑戦		
12月19日	復習/初心者向け持久トレーニング①		

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(高校生可)	定員：	20名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
11月7日	キックコントロール		
11月21日	キャッチ&水をつかむ練習		
11月28日	ストローク強化/ペース練習		
12月5日	スピードとスピードコントロール		
12月12日	ヘッドアップ/実践練習		
12月19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“平泳ぎ”】※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	
11月1日	キックの打ち方～足の付け根と足首の使い方～		
11月8日	キックの打ち方～足と体幹を一緒に使うコツ～		
11月22日	伸び姿勢と掻き方～背骨と肩の使い方～		
11月29日	掻き方と呼吸～呼吸をしながら姿勢を保つコツ～		
12月6日	手と足のタイミング～全身コントロールのコツ～		
12月20日	トータル平泳ぎ		

水曜日20:40-21:40		【マスタース練習会】(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	
11月1日	ボディポジション/スピード練習		
11月8日	ストローク強化/ディスタンス練習		
11月22日	キック強化/ショートサークル		
11月29日	100m×8本のペース練習(個々で本数の調整可)		
12月6日	個人メドレー/パワートレーニング		
12月20日	ターンイン/ターンアウト		

土曜日10:35-11:35		【泳法クラス『クロール』】(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	
11月4日	バタ足で浮く・進むを知ろう！		
11月11日	キックとクロールの基本姿勢		
11月18日	水を捉える・進む感覚をつかもう！		
12月2日	腕の動かし方と入れ替えを学ぼう！		
12月9日	呼吸の練習/体を沈ませない呼吸の仕方		
12月16日	クロールのタイミングを色々学ぼう！		
12月23日	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7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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
11月4日	色んな種目で全身を動かそう♪		
11月11日	自身でペースをコントロールしよう！		
11月18日	スピード練習★		
12月2日	キックドリル～強化！		
12月9日	ストロークドリル～強化！		
12月16日	浮き上がり&スピード練習！		
12月23日	レースのイメージで練習！レースペース練習		