

東京体育館レッスンテーマ【1-2月クール】

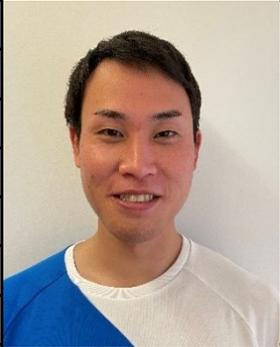
月曜日19:30-20:30		【楽に泳ぐ平泳ぎクラス】(全7回)	
受講条件:	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員:	14名
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
1月8日	キック①/キックの構成		
1月15日	キック②/足首の使い方		
1月22日	掻き方①/掻き方の構成		
1月29日	掻き方②/呼吸と併せた掻き方		
2月5日	キックと掻きのタイミングづくり		
2月12日	伸びる平泳ぎ/一掻き一蹴りの基礎練習		
2月26日	トータル平泳ぎ		
		嵯峨 基	

月曜日20:40-21:40		【大会向けマスタースクラス】(全5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
		¥13,750	
テーマ		インストラクター	
1月15日	クロールと背泳ぎ		
1月22日	平泳ぎとバタフライ		
1月29日	個人メドレー/種目の切り替え		
2月5日	チューブを使ったパワートレーニング		
2月26日	スピード持久トレーニング		
		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	
1月9日	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
1月16日	スムーズな呼吸練習		
1月23日	ストローク練習		
1月30日	2ビートのタイミング練習		
2月6日	2軸泳法とヘッドアップに挑戦		
2月13日	復習/初心者向け持久トレーニング①		
2月27日	復習/初心者向け持久トレーニング②		
		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	
1月9日	キックコントロール		
1月16日	キャッチ&水をつかむ練習		
1月23日	ストローク強化/ペース練習		
1月30日	スピードとスピードコントロール		
2月6日	手と足のタイミング練習/力を抜いて泳ぐクロール		
2月13日	ヘッドアップ/実践練習		
2月27日	ドラフティング/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”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	
1月17日	キックの打ち方～足の付け根の動きづくり～		
1月31日	背泳ぎの姿勢づくり～横向き姿勢と併せて～		
2月7日	怪我をしない肩の回し方		
2月14日	水の掻き方～背骨から腕を動かす～		
2月21日	背泳ぎの軸の保ち方～腹圧を保つ体幹の使い方～		
2月28日	トータル背泳ぎ		

水曜日20:40-21:40		【マスタースクラス～陸トレと併せたスプリント練習会～】(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	
1月17日	姿勢を整えたスプリント練習～体幹の使い方～		
1月31日	キック強化～効率的な脚の使い方～		
2月7日	ストローク強化～効率の良い腕の使い方～		
2月14日	ピッチアップ練習～身体を素早く動かす～		
2月21日	タイミング練習～速いピッチでタイミング練習～		
2月28日	12.5m強化トレーニング！		

土曜日10:35-11:35		【泳法クラス『バタフライ』】(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	
1月6日	ドルフィンキックの基礎を覚えよう！		
1月20日	第1キック・第2キックの違いと練習		
1月27日	バタフライの掻き方を覚えよう！①		
2月3日	バタフライの掻き方を覚えよう！②		
2月10日	呼吸のタイミング練習		
2月17日	手と足のタイミング		
2月24日	トータルバタフライ		

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	
1月6日	身体を起こそう！&スピード練習		
1月20日	クロール&背泳ぎドリル～スピード		
1月27日	バタフライ&平泳ぎドリル～スピード		
2月3日	ちょっと有酸素練習☆		
2月10日	ターン&浮き上がり強化！		
2月17日	スプリント練習！！		
2月24日	レースペース！！測定★		