






東京体育館レッスンテーマ【3-4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 | |
| 3月4日 | キック①/足首と股関節の使い方 |  | |
| 3月18日 | キック②/横向き姿勢とローリング | | |
| 3月25日 | 掻き方①/水中の動かし方 | | |
| 4月1日 | 掻き方②/ローリングと水の掻き方 | | |
| 4月8日 | コンビネーション①/キックとストローク | | |
| 4月22日 | コンビネーション①/手の入れ替え | | |
| 4月29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 | |
| 3月4日 | クロールと背泳ぎ |  | |
| 3月18日 | 平泳ぎとバタフライ | | |
| 3月25日 | 個人メドレー/種目の切り替え | | |
| 4月1日 | チューブを使ったパワートレーニング | | |
| 4月8日 | スピード持久トレーニング | | |
| 4月22日 | ペース練習 | | |
| | | 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 | |
| 3月5日 | 基本姿勢/バタ足の基礎練習 |  | |
| 3月19日 | スムーズな呼吸練習 | | |
| 3月26日 | ストローク練習 | | |
| 4月2日 | 2ビートのタイミング練習 | | |
| 4月9日 | 2軸泳法とヘッドアップに挑戦 | | |
| 4月23日 | 復習/初心者向け持久トレーニング① | | |
| 4月30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 | |
| 3月5日 | キックコントロール |  | |
| 3月19日 | キャッチ&水をつかむ練習 | | |
| 3月26日 | ストローク強化/ペース練習 | | |
| 4月2日 | スピードとスピードコントロール | | |
| 4月9日 | 手と足のタイミング練習/力を抜いて泳ぐクロール | | |
| 4月23日 | ヘッドアップ/実践練習 | | |
| 4月30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”クロール!』※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 | |
| 3月6日 | 進む、浮くキックについて |  | |
| 3月20日 | ストリームラインを楽に組めるようにする | | |
| 3月27日 | 肩が固くても楽に肩を回せる方法 | | |
| 4月3日 | 水を掻く時の腕の使い方 | | |
| 4月10日 | 呼吸を枠にできるようにするための姿勢の取り方 | | |
| 4月24日 | トータルクロール～復習～ | | |
| | | | |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------|---|-----|
| 水曜日20:40-21:40 | | 【泳法クラス『タッチターン練習/個人メドレーを泳ぐ!』※テーマに沿って陸トレ10分実施】(全5回) | |
| 受講条件： | 50m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 | |
| 3月6日 | タッチターンを基礎から学ぶ! |  | |
| 3月27日 | ターン練習の復習/50m×3回を泳いでみよう! | | |
| 4月3日 | ターンと浮き上がり/100mを泳いでみよう! | | |
| 4月10日 | ターン後の壁の蹴り方/4泳法でそれぞれ50mを泳ぐ! | | |
| 4月24日 | 復習/100m個人メドレーを泳いでみよう! | | |
| | | 海老原 健太 | |

| | | | |
|----------------|--------------------------|---|-----|
| 土曜日10:35-11:35 | | 【泳法クラス『平泳ぎ』】(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 | |
| 3月2日 | キックの準備の仕方/股関節を動かそう！ |  | |
| 3月9日 | キックで最後まで水を押し出そう！ | | |
| 3月16日 | 水の掻き方を"1"から覚えよう！ | | |
| 3月30日 | 呼吸と併せて手の掻き方をつくろう！ | | |
| 4月6日 | 手と足のタイミング～楽に進むために～ | | |
| 4月13日 | 身体の重さを利用して楽に泳ごう！ | | |
| 4月27日 | トータル平泳ぎ/一掻き一蹴りにチャレンジ | | |
| | | | |

| | | | |
|----------------|--------------------------------|---|-----|
| 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 | |
| 3月2日 | まずは”歩くよう”に泳ごう！/脱カスイム！ |  | |
| 3月9日 | クロール&背泳ぎドリル～スピード | | |
| 3月16日 | バタフライ&平泳ぎドリル～スピード | | |
| 3月30日 | 後半に強くなろう！～前半の泳ぎ方と後半に耐える練習～ | | |
| 4月6日 | ターン&浮き上がり強化！ | | |
| 4月13日 | レースペース！！ | | |
| 4月27日 | スプリント練習！瞬時にパワーを出す練習！ | | |
| | | | |