






東京体育館レッスンテーマ【5-6月クール】

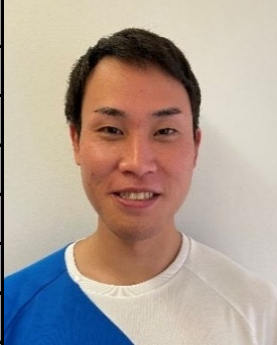
月曜日19:30-20:30		【綺麗に長く泳ぐクロールクラス】(全6回)	
受講条件:	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員:	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
5月20日	脱力して水を掻く練習		
5月27日	伸びる姿勢(グライド)とストローク		
6月3日	キックとストロークのタイミング		
6月10日	呼吸の姿勢とタイミング		
6月17日	泳法の復習/ターン練習		
6月24日	長く泳いでみよう!		


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	
5月20日	クロールと背泳ぎ		
5月27日	平泳ぎとバタフライ		
6月3日	クイックターンと持久練習		
6月10日	チューブを使ったパワートレーニング		
6月17日	飛び込みとスプリント		
6月24日	ペース練習		


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	
5月7日	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
5月21日	スムーズな呼吸練習		
5月28日	ストローク練習		
6月4日	2ビートのタイミング練習		
6月11日	2軸泳法とヘッドアップに挑戦		
6月25日	復習/初心者向け持久トレーニング		

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	
5月7日	キックコントロール		
5月21日	キャッチ&水をつかむ練習		
5月28日	ストローク強化/ペース練習		
6月4日	スピードとスピードコントロール		
6月11日	手と足のタイミング練習/力を抜いて泳ぐクロール		
6月25日	ヘッドアップ/実践練習		

<b>水曜日19:30-20:30</b>		【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	
5月8日	ドルフィンキックの基礎/足首を柔らかく、股関節から動かす		
5月15日	水を掻く時の腕の使い方		
5月22日	肩が固くても楽に肩を回せる方法		
5月29日	手と足のタイミング		
6月5日	呼吸のタイミング		
6月12日	体重移動と伸びるバタフライ		
6月26日	トータルバタフライ		

<b>水曜日20:40-21:40</b>		【泳法クラス『タッチターン/個人メドレーを泳ぐ!』※テーマに沿って陸トレ10分実施】(全7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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
5月8日	タッチターンを基礎から学ぶ!		
5月15日	楽に泳ぐバタフライ/タッチターン後の水中動作の練習		
5月22日	楽に泳ぐ背泳ぎ/タッチターン～背泳ぎの練習		
5月29日	楽に泳ぐ平泳ぎ/一掻き一蹴り		
6月5日	楽に泳ぐクロール/タッチターン後のドルフィンキック		
6月12日	背泳ぎから平泳ぎのターン練習		
6月26日	100m個人メドレー		

土曜日10:35-11:35		【泳法クラス『4泳法～色んなドリルワークを覚えよう』】(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	
5月4日	【背泳ぎ】キック・ストローク編		
5月11日	〈※代行〉【背泳ぎ】タイミング編+スイム		
5月18日	【平泳ぎ】キック・ストローク編		
5月25日	【平泳ぎ】タイミング編+スイム		
6月1日	【バタフライ】キック・ストローク編		
6月8日	【バタフライ】タイミング編+スイム		
6月22日	【クロール】キック・ストローク編		
6月29日	【クロール】タイミング編+スイム		

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	
5月4日	色んな動きで身体を動かそう！		
5月11日	〈※代行〉クロール&背泳ぎ E/H練習		
5月18日	バタフライ&平泳ぎ E/H練習		
5月25日	個人メドレー切替練習！		
6月1日	スピード持久練習★		
6月8日	スプリント練習		
6月22日	飛び込み/ターン際のスピードを活かす		
6月29日	レースペース！！		