

月曜日19:30-20:30		【平泳ぎクラス～中級者向け～】(全5回)	
受講条件：	50mを1分以内で泳げる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	
7月1日(月)	キックの基礎/足の引き付け方と蹴りだし方		
7月8日(月)	ストローク練習/進むストロークづくり		
7月22日(月)	キックとストロークのタイミング練習		
8月5日(月)	体重移動と伸びる泳ぎ		
8月19日(月)	トータル平泳ぎ		
		嵯峨 基	

月曜日20:40-21:40		【大会向けマスターズクラス】(全5回)	
受講条件：	50m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	
7月1日(月)	クロールと背泳ぎ		
7月8日(月)	平泳ぎとバタフライ		
7月22日(月)	クイックターンと持久練習		
8月5日(月)	チューブを使ってパワートレーニング		
8月19日(月)	飛び込みとスプリント		
		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】(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
7月2日(火)	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
7月9日(火)	スムーズな呼吸練習		
7月23日(火)	2ビートのタイミング練習		
8月6日(火)	伸びる泳ぎと伸び姿勢		
8月20日(火)	復習/初心者向け持久トレーニング		
			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(上級向け/実践練習)】(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：	20名
			¥13,750
テーマ			インストラクター
7月2日(火)	キックコントロール		
7月9日(火)	キャッチ&水をつかむ練習		
7月23日(火)	ストローク強化/スピード練習		
8月6日(火)	スピードコントロール		
8月20日(火)	ヘッドアップ/実践練習		
			孫崎 虹奈

<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	
7月3日(水)	うねりとキック/胸郭と胸椎の動き		
7月10日(水)	キックと股関節の動きづくり		
7月17日(水)	ストローク練習と呼吸		
8月7日(水)	手と足のタイミング		
8月21日(水)	トータルバタフライ		
		海老原 健太	

<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	
7月3日(水)	楽に泳ぐバタフライ/タッチターンの基礎練習		
7月10日(水)	楽に泳ぐ背泳ぎ/タッチターン～背面でターンアウト		
7月17日(水)	楽に泳ぐ平泳ぎ/タッチターン後の水中動作の練習		
8月7日(水)	楽に泳ぐクロール/タッチターン後のドルフィンキック		
8月21日(水)	個人メドレーを泳ごう!		
		海老原 健太	

土曜日11:30-13:00		【レベルアップ&マスターズクラス】(全8回)	
受講条件：	50m×4@1'30を回れる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員：	18名
		¥30,800	
テーマ		インストラクター	
7月13日(土)	4種目で身体を動かそう！		
7月20日(土)	バタフライ&平泳ぎ		
7月27日(土)	クロール&背泳ぎ		
8月3日(土)	有酸素練習		
8月10日(土)	飛び込み～壁際パワー！		
8月17日(土)	スピード練習		
8月24日(土)	各自レースペース練習		
8月31日(土)	測定&お楽しみ		