







月曜日19:30-20:30		【バタフライクラス～中級者向け～】(全6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
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
9月2日(月)	キックの基礎/第1キックと第2キック		
9月16日(月)	ストローク/水の掻き方とリカバリー		
9月30日(月)	ストロークと呼吸動作		
10月7日(月)	第1キックで伸びるバタフライ		
10月21日(月)	第2キック意識してスピード練習		
10月28日(月)	トータルバタフライ		


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	
9月2日(月)	クロールと背泳ぎ		
9月30日(月)	平泳ぎとバタフライ		
10月7日(月)	クイックターンと持久練習		
10月21日(月)	チューブを使ってパワートレーニング		
10月28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	
9月3日(火)	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
9月10日(火)	水の掻き方を基礎から学ぶ		
9月24日(火)	肩や背中から動かすストローク練習		
10月1日(火)	2ビートクロールの練習		
10月15日(火)	ストロークとヘッドアップ		
10月29日(火)	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(上級向け/実践練習)】(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：	20名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
9月3日(火)	キックコントロール		
9月10日(火)	キャッチ&水をつかむ練習		
9月24日(火)	ストローク強化/スピード練習		
10月1日(火)	ヘッドアップ/実践練習		
10月15日(火)	有酸素/ドラフティング練習		
10月29日(火)	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”背泳ぎ』※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	
9月4日(水)	背面姿勢と”股関節”からキックづくり		
9月18日(水)	背泳ぎのローリングを”胸や肩”からつくる		
9月25日(水)	ストローク練習～”肘”を曲げて搔く～		
10月2日(水)	ストローク練習～”肘”を伸ばして押す～		
10月9日(水)	ストロークとローリング～タイミング練習～		
10月16日(水)	身体の軸(体幹)を整えながら背泳ぎを泳ごう！		
10月30日(水)	トータル背泳ぎ		

<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：	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	
9月4日(水)	楽に泳ぐバタフライ/タッチターンの基礎練習		
9月18日(水)	楽に泳ぐ背泳ぎ/タッチターン～背面でターンアウト		
9月25日(水)	楽に泳ぐ平泳ぎ/タッチターン後の水中動作の練習		
10月2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		
10月9日(水)	バタフライ～背泳ぎ(壁際のスキル)		
10月16日(水)	平泳ぎ～クロール(壁際のスキル)		
10月30日(水)	100m個人メドレーを泳ごう！		

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
		¥26,950	
テーマ		インストラクター	
9月7日(土)	4種目で身体を動かそう！		
9月14日(土)	スピード練習		
9月21日(土)	バタフライ&平泳ぎ		
9月28日(土)	クロール&背泳ぎ		
10月5日(土)	各種スタイルワン練習		
10月19日(土)	壁際(スタート・ターン)練習		
10月26日(土)	各自測定！		
		布施谷 唯	