







月曜日19:30-20:30		【背泳ぎクラス～中級者向け～】(全7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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
11月11日(月)	ボディポジションを高くバタ足を行う		
11月18日(月)	水をとらえるキャッチ動作		
11月25日(月)	キャッチ～プッシュ動作を確認		
12月2日(月)	左右の手の入れ替えるタイミング		
12月9日(月)	トータル背泳ぎ		
12月16日(月)	バサロキックとターン/背泳ぎを長く泳ぐ		
12月23日(月)	背泳ぎを速く泳ぐ		
		嵯峨 基	


月曜日20:40-21:40		【大会向けマスタースクラス】(全7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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
11月11日(月)	クロールと背泳ぎ		
11月18日(月)	平泳ぎとバタフライ		
11月25日(月)	クイックターンと持久練習		
12月2日(月)	タッチターンとスピード練習		
12月9日(月)	チューブを使ってパワートレーニング		
12月16日(月)	個人メドレーとスピード持久練習		
12月23日(月)	スプリント練習		
		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】(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	
11月5日(火)	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
11月12日(火)	水の掻き方を基礎から学ぶ		
11月26日(火)	肩や背中から動かすストローク練習		
12月3日(火)	ストロークと伸びる練習		
12月17日(火)	ヘッドアップと基礎練習		
12月24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	
11月5日(火)	キックコントロール		
11月12日(火)	キャッチ&水をつかむ練習		
11月26日(火)	ストローク強化/スピード練習		
12月3日(火)	スピード/ドラフティング練習		
12月17日(火)	ヘッドアップ/実践練習		
12月24日(火)	持久練習/実践練習		

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”平泳ぎ』※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	
11月6日(水)	股関節と膝関節の動きの確認		
11月13日(水)	キックの引きつけ動作とキック後の姿勢づくり		
11月27日(水)	ストローク練習～体を浮かすストローク		
12月4日(水)	ストローク練習～呼吸と合わせたストローク		
12月18日(水)	タイミング練習		
12月25日(水)	トータル平泳ぎ		

水曜日20:40-21:40		【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	
11月6日(水)	楽に泳ぐバタフライ/タッチターンの基礎練習		
11月13日(水)	楽に泳ぐ背泳ぎ/タッチターン～背面でターンアウト		
11月27日(水)	楽に泳ぐ平泳ぎ/タッチターン後の水中動作の練習		
12月4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		
12月18日(水)	ターンと水中動作		
12月25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6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
		¥23,100	
テーマ		インストラクター	
11月2日(土)	有酸素練習		
11月9日(土)	スピード練習		
11月16日(土)	スタイルワン練習		
12月7日(土)	ターン&壁際対策		
12月14日(土)	※代行※スプリントクロール(ドリル～スプリント練)		
12月21日(土)	今年の集大成！測定～フィードバック★		
		布施谷 唯	