

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	
1月6日(月)	キックの基礎～進む蹴り方～		
1月20日(月)	ストロークの基礎～進む掻き方～		
1月27日(月)	キックとプルのタイミング		
2月3日(月)	ターン～一掻き一蹴り		
2月10日(月)	平泳ぎを速く泳ぐ		
		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	
1月6日(月)	クロールと背泳ぎ		
1月20日(月)	平泳ぎとバタフライ		
1月27日(月)	クイックターンと持久練習		
2月3日(月)	スピード持久練習		
2月10日(月)	チューブを使ってパワートレーニング		
		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	
1月7日(火)	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
1月14日(火)	水の掻き方を基礎から学ぶ		
1月21日(火)	肩や背中から動かすストローク練習		
1月28日(火)	ストロークと伸びる練習		
2月4日(火)	ヘッドアップと基礎練習		
2月25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	
1月7日(火)	キックコントロール		
1月14日(火)	キャッチ&水をつかむ練習		
1月21日(火)	ストローク強化/スピード練習		
1月28日(火)	スピード/ドラフティング練習		
2月4日(火)	ヘッドアップ/実践練習		
2月25日(火)	持久練習/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"肩を痛めないためのクロール"(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	
1月8日(水)	肩を痛めないための体幹の使い方		
1月29日(水)	肩を痛めないための姿勢とキック		
2月5日(水)	肩を痛めないためのローリング		
2月12日(水)	肩を痛めないためのストローク		
2月19日(水)	肩を痛めないための呼吸の練習		
2月26日(水)	肩を痛めないためのトータルクロール		
		海老原 健太	

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	
1月8日(水)	楽に泳ぐバタフライ/背泳ぎ		
1月29日(水)	楽に泳ぐ平泳ぎ/クロール		
2月5日(水)	バタフライ&平泳ぎ/タッチターン		
2月12日(水)	クロール&背泳ぎ/壁を蹴った後～浮き上がり		
2月19日(水)	4泳法/泳ぎの切り替えに慣れよう!		
2月26日(水)	100m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	
1月4日(土)	年明けの身体を大きく動かすドリル&有酸素		
1月11日(土)	身体に刺激を！スピード練習		
1月25日(土)	ターン&壁際対策～パワー練習		
2月1日(土)	後半に強くなる！スピード持久		
2月15日(土)	スタイルワン		
2月22日(土)	スペシャル測定★		
		布施谷 唯	