







月曜日19:30-20:30		【長く泳ぐクロール～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	
3月3日(月)	キックを楽に打てるように		嵯峨 基
3月17日(月)	長く泳ぐためのストロークづくり		
3月24日(月)	姿勢とストローク		
3月31日(月)	水感とストローク		
4月14日(月)	呼吸とストローク		
4月21日(月)	タイミングとストローク		
4月28日(月)	長く泳ぐ練習		

月曜日20:40-21:40		【大会向けマスターズクラス】(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	
3月3日(月)	クロールのフォームとスプリント		嵯峨 基
3月17日(月)	背泳ぎのフォームとスプリント		
3月24日(月)	平泳ぎのフォームとスプリント		
3月31日(月)	バタフライのフォームとスプリント		
4月14日(月)	スピード持久トレーニング		
4月21日(月)	チューブトレーニング		
4月28日(月)	レース想定練習		

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	
3月4日(火)	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
3月18日(火)	水の掻き方を基礎から学ぶ		
3月25日(火)	肩や背中から動かすストローク練習		
4月1日(火)	ストロークと伸びる練習		
4月22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	
3月4日(火)	キックコントロール		
3月18日(火)	キャッチ&水をつかむ練習		
3月25日(火)	ストローク強化/スピード練習		
4月1日(火)	スピード/ドラフティング練習		
4月22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"楽に動きをつくるバタフライ"(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	
3月5日(水)	キックとうねりの基礎		
3月26日(水)	楽に水を掻く(初心者向けの掻き方)		
4月2日(水)	肩を痛めない肩の回し方		
4月16日(水)	手と足のタイミング		
4月30日(水)	トータルバタフライ/復習		
		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	
3月5日(水)	楽に泳ぐバタフライ/背泳ぎ		
3月26日(水)	楽に泳ぐ平泳ぎ/クロール		
4月2日(水)	バタフライ&平泳ぎ/タッチターン		
4月16日(水)	クロール&背泳ぎ/壁を蹴った後～浮き上がり		
4月30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7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	
3月1日(土)	スタイルワン練習		
3月15日(土)	有酸素練習		
3月22日(土)	スピード持久練習		
3月29日(土)	壁際対策！		
4月5日(土)	スピード練習		
4月19日(土)	スタイルワン練習		
4月26日(土)	測定★フィードバック		
		布施谷 唯	