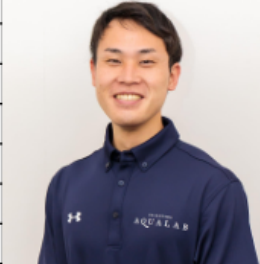


月曜日19:30-20:30		【長く泳ぐバタフライ～中級者向け～】(全6回)	
受講条件:	25m以上泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員:	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
5月12日(月)	体重を前にかけるキックの打ち方		
5月19日(月)	第1キックと伸び姿勢		
5月26日(月)	キックと手のタイミング		
6月02日(月)	ストローク動作の基礎		
6月16日(月)	呼吸とストローク		
6月23日(月)	トータルバタフライ/長く泳いでみよう!		
		嵯峨 基	

月曜日:20:40-21:40		【大会向けマスターズクラス】(全6回)	
受講条件:	50mを1分サークルで泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員:	14名
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
5月12日(月)	クロールのフォームとスプリント		
5月19日(月)	背泳ぎのフォームとスプリント		
5月26日(月)	平泳ぎのフォームとスプリント		
6月02日(月)	バタフライのフォームとスプリント		
6月16日(月)	スピード持久トレーニング		
6月23日(月)	レース想定練習		
		嵯峨 基	

火曜日:20:40-21:40		【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	
5月13日(火)	基本姿勢/バタ足の基礎練習		
5月20日(火)	水の掻き方を基礎から学ぶ		
5月27日(火)	肩や背中から動かすストローク練習		
6月03日(火)	ストロークと伸びる練習		
6月17日(火)	手と足のタイミングを合わせて楽に泳ぐ		
6月24日(月)	復習/初心者むけ持久トレーニング		
		芹澤 匠	

水曜日20:40-21:40		【泳法クラス】楽に泳ぐ平泳ぎ/はじめ5分に内容に沿った陸トレあり(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	
5月14日(水)	キック①足首の使い方と伸び姿勢		
5月21日(水)	キック②足裏で水を捉える		
6月04日(水)	ストローク/掻き方の基礎と呼吸		
6月11日(水)	タイミング/キックとストロークのタイミング		
6月18日(水)	トータル平泳ぎ		
		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	
5月3日(土)	4種目トレーニング!		
5月10日(土)	有酸素トレーニング		
5月17日(土)	スピード持久		
5月24日(土)	スピード練習		
5月31日(土)	耐乳酸トレーニング		
6月07日(土)	スタイル1練習		
6月14日(土)	壁際対策&スタイル1		
6月28日(土)	測定★フィードバック		
		布施谷 唯	