

おとな水泳教室
おとなでも"1"から学べる



KITAJIMAQUATICS



東京体育館レッスン

7-8月の予約スタート!!

《お申込み》お電話or東京体育館フロントにて受付!
tel.03-6380-4792

月曜日

月曜日 19:30-21:00		【マスターズクラス】(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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
7月7日(月)	クロールと背泳ぎのフォーム修正		
7月14日(月)	平泳ぎとバタフライのフォーム修正		
7月28日(月)	ターンから浮き上がり/個人メドレー		
8月4日(月)	スピード持久/パワー練習(チューブ等)		
8月18日(月)	レース想定練習		
		嵯峨 基	

火曜日

火曜日：19:30-20:30		【泳法クラス クロールと平泳ぎ】(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	
7月1日(火)	クロール 姿勢とキック		
7月8日(火)	クロール ストロークとローリング		
7月15日(火)	クロール ストロークと呼吸の基礎練習		
7月22日(火)	平泳ぎ キック①キックの蹴り方の準備		
7月29日(火)	平泳ぎ キック②キックと姿勢		
8月5日(火)	平泳ぎ ストロークと呼吸		
8月19日(火)	平泳ぎ キックとストロークのタイミング		
		芹澤 匠	

火曜日：20:40-21:40		【オープンウォータースイムクラス】(全7回)	
受講条件：	100m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	
7月1日(火)	キックと姿勢/有酸素練習		
7月8日(火)	ストローク練習/長距離練習		
7月15日(火)	呼吸と前方確認/ペース練習		
7月22日(火)	ストロークと伸びる練習/長距離練習		
7月29日(火)	ストローク強化/ドラフティング練習		
8月5日(火)	パワー練習/スプリント練習		
8月19日(火)	復習/400m測定		
		芹澤 匠	

水曜日

水曜日 19:30-21:00		【泳法クラス】バタフライ 個別にアドバイス時間あり(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
		¥23,100	
テーマ		インストラクター	
7月9日(水)	キックの基礎 / タッチターン練習		
7月16日(水)	ストロークの基礎 / タッチターン練習		
7月23日(水)	手と足のタイミング / 初心者向け飛込み練習		
8月13日(水)	ストロークと呼吸練習 / 初心者向け飛込み練習		
8月20日(水)	体重移動を使って楽に泳ぐ / 個別にアドバイス時間付き		
8月27日(水)	トータルバタフライ / 個別にアドバイス時間付き		
		海老原 健太	

土曜日

《 16名定期/2名都度利用枠 》

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歳以上の大人の友(高校生可)	定員:	18名
		¥30,800	
テーマ		インストラクター	
7月5日(土)	4種目トレーニング★		
7月12日(土)	有酸素トレーニング★		
7月19日(土)	スピード練習		
7月26日(土)	S1ペース練習(SP=スプリント)		
8月2日(土)	S1レースペース		
8月16日(土)	ドリル&フォーム練習！		
8月23日(土)	S1 反復トレーニング！		
8月30日(土)	測定★フィードバック	布施谷 唯	