

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

9-10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	
9月1日(月)	クロールと背泳ぎのフォーム修正		
9月8日(月)	平泳ぎとバタフライのフォーム修正		
9月22日(月)	ターンから浮き上がり/個人メドレー		
10月6日(月)	持久トレーニング		
10月20日(月)	スピード持久/パワー練習(チューブ等)		
10月27日(月)	レース想定練習		
		嵯峨 基	

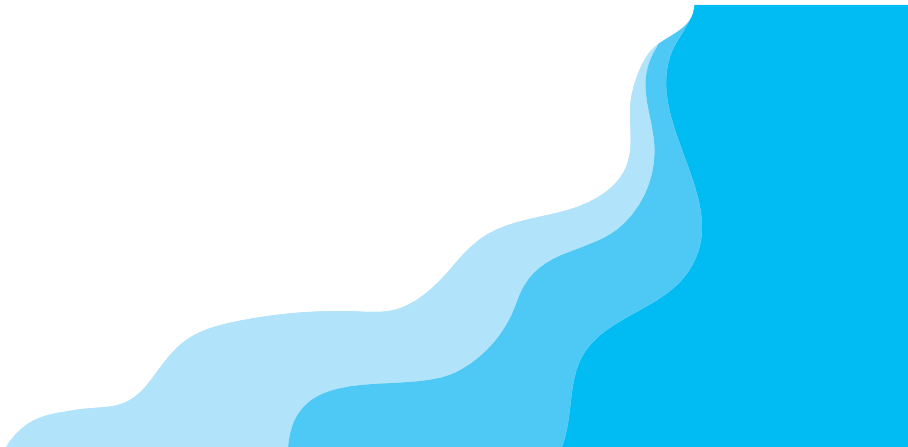
火曜日

火曜日:19:30-20:30		【オープンウォーター&長距離スイム初心者向けレッスン(全8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
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
9月2日(火)	浮く姿勢とキックの扱い方		
9月9日(火)	長距離スイムの水の掻き方①		
9月16日(火)	長距離スイムの水の掻き方②		
9月30日(火)	手の入れ替えと伸びる泳ぎ		
10月7日(火)	呼吸の姿勢とタイミング練習		
10月14日(火)	クロールの手と足のタイミング/有酸素スイム		
10月21日(火)	2ビートクロール/心拍数をコントロールした練習		
10月28日(火)	長距離スイムトレーニング	芹澤 匠	

火曜日:20:40-21:40		【オープンウォーター/泳ぎ込みクラス(上級者)】(全8回)	
受講条件:	100mを2分10秒ペース以内で長く泳げる18歳以上の大人の方(高校生可)	定員:	14名
		¥22,000	
テーマ		インストラクター	
9月2日(火)	キックトレーニング/基礎持久向上練習		
9月9日(火)	進むストローク練習/プル持久練習		
9月16日(火)	手と足のタイミング/スプリント練習		
9月30日(火)	ヘッドアップ(前方確認)/ペース練習		
10月7日(火)	ストローク強化/持久力アップ練習		
10月14日(火)	ストローク強化/50m10本ベストアベレージ！！		
10月21日(火)	“後半に強くなる”ためのトレーニング		
10月28日(火)	ストロークの復習/泳ぎ込み特別練習	芹澤 匠	

水曜日

水曜日 19:30-21:00		【泳法クラス】平泳ぎ 個別にアドバイス時間あり(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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
9月10日(水)	キックの基礎 《足首の扱い方》		
9月17日(水)	キックの基礎 《キックとキック後の姿勢練習》		
9月24日(水)	ストロークの基礎《水の捉え方》		
10月8日(水)	ストロークの基礎《ストロークと呼吸》		
10月15日(水)	ストロークとキック《手と足のタイミング》		
		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&マスタースクラス】(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	
9月6日(土)	スピード持久練習		
9月13日(土)	レース想定練習		
9月27日(土)	スピードドリル&スピード練習		
10月4日(土)	S1練習！レーススピード確認		
10月18日(土)	4泳法ベーストレーニング★持久練習で後半で強くなろう！		
10月25日(土)	レペテーション★(測定)		
		布施谷 唯	

