

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

11-12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4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
		¥15,400	
テーマ		インストラクター	
11月10日(月)	クロールと背泳ぎのフォーム修正		
12月1日(月)	平泳ぎとバタフライのフォーム修正		
12月8日(月)	レース想定練習		
12月22日(月)	スピード持久/パワー練習(チューブ等)		
		嵯峨 基	

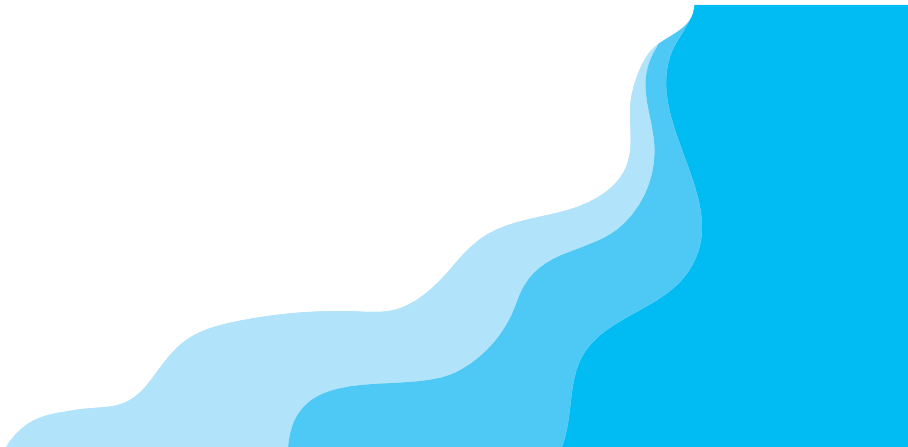
火曜日

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	
11月4日(火)	浮く姿勢とバタ足の打ち方		
11月11日(火)	長距離を楽に泳ぐための水の捉え方		
12月2日(火)	長距離を楽に泳ぐためのローリング練習		
12月9日(火)	長距離を楽に泳ぐためのタイミング練習		
12月16日(火)	海で泳ぐための前方確認(ヘッドアップ)練習		
12月23日(火)	復習/ペースを意識して長距離を泳ごう!		
		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6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
		¥16,500	
テーマ		インストラクター	
11月4日(火)	ストリームラインとキック強化練習		
11月11日(火)	スカーリングとプル強化練習		
12月2日(火)	2ビートクロールでの長距離練習		
12月9日(火)	クロールの重心移動①/持久力強化練習		
12月16日(火)	クロールの重心移動②/ペース練習		
12月23日(火)	耐乳酸トレーニング/心肺機能強化トレーニング		
		芹澤 匠	

水曜日

水曜日 19:30-21:00		【泳法クラス】泳法背泳ぎ 個別にアドバイス時間あり(全4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
		¥15,400	
テーマ		インストラクター	
11月5日(水)	背泳ぎのキック/浮いて進みをつくる		
12月3日(水)	キックと肩の動き		
12月10日(水)	ストロークと肩の動き		
12月24日(水)	トータル練習(復習/苦手な部分をアドバイス)		
		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4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
		¥15,400	
テーマ		インストラクター	
11月1日(土)	スピード持久練習(代行:布施谷結花コーチ)		
11月8日(土)	ドリル&フォーム反復練習		
12月6日(土)	S1レースペース練習		
12月20日(土)	年内ラストビッグメイン★		
		布施谷 唯	