

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

3-4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

マスターズ大会に出場される方や 持久力向上を目的の方に オススメのレッスン！

月曜日 19:30-21:00		【マスターズクラス】(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
		¥26,950	
テーマ		インストラクター	
3月9日(月)	クロールと背泳ぎのフォーム		
3月16日(月)	平泳ぎとバタフライのフォーム		
3月23日(月)	クイックターン/クロール持久		
3月30日(月)	タッチターン/個人メドレー持久		
4月6日(月)	スピード持久/スプリント		
4月13日(月)	ペース練習/パワートレーニング(チューブ等)		
4月27日(月)	飛び込み/レース想定練習		
		嵯峨 基	



火曜日



初心者から受講できる持久力向上や オープンウォーター出場に向けたレッスン！

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	
3月10日(火)	足首を柔軟に動かすバタ足		
3月17日(火)	スカーリングを身につけよう		
3月24日(火)	ローリングを意識した大きいストローク		
3月31日(火)	手と足のタイミング練習(2ビートクロール)		
4月7日(火)	ヘッドアップ練習(前方確認)		
4月14日(火)	長距離を楽に泳ぐためのストローク練習		
4月28日(火)	復習・10分間泳に挑戦しよう！		
		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7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
		¥19,250	
テーマ		インストラクター	
3月10日(火)	キック強化/持久力強化練習		
3月17日(火)	プル強化/スプリント強化練習		
3月24日(火)	心肺機能強化・有酸素練習		
3月31日(火)	ストローク練習/ペース練習		
4月7日(火)	ヘッドアップ練習(前方確認)		
4月14日(火)	15分間泳に挑戦しよう！		
4月28日(火)	耐乳酸トレーニング		
		芹澤 匠	

水曜日

クロールを身体の動きづくりから！
個別にアドバイスをを行う
時間もあるため一人ひとりに
合ったアドバイスをいたします！

水曜日19:30-21:00		【泳法クラス】クロール 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	
3月11日(水)	キックの基礎練習(膝打ちにならないバタ足)		
3月18日(水)	クロールの息継ぎ練習		
3月25日(水)	ストロークの基礎練習		
4月1日(水)	クロールのタイミング練習		
4月8日(水)	復習・トータルクロール		
		海老原 健太	



土曜日



マスターズ大会出場される方向けに レースの細かい部分までを徹底指導！

土曜日11:30-13:00		【レベルアップ&マスターズクラス】(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	
3月7日(土)	スピード練習		
3月14日(土)	S1ペース練習		
3月28日(土)	50~100レースペース+スピード		
4月11日(土)	4種目 & 有酸素練習		
4月18日(土)	耐乳酸練習		
4月25日(土)	レペテーション(測定×2~3本)		
		布施谷 唯	

16名定期/2名都度利用枠

