

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

5-6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	
5月11日(月)	クロールのフォーム/クロール強化		
5月18日(月)	背泳ぎのフォーム/背泳ぎ強化		
5月25日(月)	平泳ぎのフォーム/平泳ぎ強化		
6月1日(月)	バタフライのフォーム/バタフライ強化		
6月15日(月)	持久トレーニング/スピード持久トレーニング		
6月22日(月)	ペース練習/パワートレーニング(チューブ)		
6月29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(火)	ボディポジションをキープする為のバタ足		
5月26日(火)	スカーリングで水感を意識しよう		
6月2日(火)	肩甲骨から大きく腕を回すストローク		
6月16日(火)	ローリングで身体の軸を意識しよう		
6月23日(火)	ヘッドアップ練習(前方確認)		
6月30日(火)	復習・5分間泳×2セット		
		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	
5月12日(火)	キック強化/スプリント強化練習		
5月26日(火)	プル強化/持久力強化練習		
6月2日(火)	有酸素練習・ペース練習		
6月16日(火)	ヘッドアップ練習(前方確認)		
6月23日(火)	8分間泳×2セット		
6月30日(火)	耐乳酸トレーニング(50m×10本)		
		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】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	
5月13日(水)	キックの基礎(姿勢と足首のコントロール)		
5月27日(水)	キックの基礎(姿勢と股関節のコントロール)		
6月3日(水)	ストロークの基礎(肩甲骨と腕の使い方と腹圧を入れた呼吸)		
6月10日(水)	キックとストロークと呼吸のタイミング		
6月17日(水)	トータル平泳ぎ(復習と個別アドバイス)		
		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2日(土)	ドリル&フォーム反復		
5月9日(土)	S1ペース練習		
5月23日(土)	4種目・有酸素練習		
5月30日(土)	耐乳酸練習		
6月6日(土)	S1レースペース練習		
6月13日(土)	スピード練習 ※結花代行		
6月20日(土)	スピード持久練習		
6月27日(土)	測定&フィードバック		
		布施谷 唯	

16名定期/2名都度利用枠

