

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

## 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13日(月)       | クロール・背泳ぎのフォーム           |  |     |
| 7月27日(月)       | 平泳ぎ・バタフライのフォーム          |   |     |
| 8月3日(月)        | 個人メドレー                  |   |     |
| 8月10日(月)       | 持久トレーニング/スピード持久トレーニング   |   |     |
| 8月17日(月)       | ペース練習/パワートレーニング(チューブ)   |   |     |
| 8月24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   |     |
| 7月14日(火)        | キャッチアップクロールの泳ぎ方          |  |     |
| 7月21日(火)        | 2ビートクロールの泳ぎ方             |  |     |
| 7月28日(火)        | ドラフティングスイム練習             |  |     |
| 8月4日(火)         | ローリングをしながら大きいストロークで泳ごう   |  |     |
| 8月18日(火)        | 前方確認(ヘッドアップ練習)           |  |     |
| 8月25日(火)        | 復習・5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  |     |
| 7月14日(火)        | キック強化・持久力練習                           |  |     |
| 7月21日(火)        | プル強化・スプリント練習                          |   |     |
| 7月28日(火)        | 有酸素練習・ペース練習                           |   |     |
| 8月4日(火)         | ドラフティングスイム・集団泳練習                      |   |     |
| 8月18日(火)        | 前方確認(ヘッドアップ練習)                        |   |     |
| 8月25日(火)        | 耐乳酸トレーニング(50×10本)                     |   |     |
|                 |                                       | 芹澤 匠  |     |

# 水曜日

背泳ぎ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】背泳ぎ 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1日(水)         | 浮かびやすい姿勢を作る体幹の使い方         |  |     |
| 7月8日(水)         | 進みやすいキックと姿勢の安定            |   |     |
| 7月22日(水)        | 進みやすいストロークの腕の使い方          |   |     |
| 8月5日(水)         | 進みやすいストロークとブレない体幹の使い方     |   |     |
| 8月19日(水)        | キックとプルの効率の良いタイミングと体全体の使い方 |   |     |
| 8月26日(水)        | トータル背泳ぎ                   |   |     |
|                 |                           | 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 |   | 18名   |
|                |                              | ¥23,100   |       |
| テーマ            |                              | インストラクター  |       |
| 7月4日(土)        | ドリル・フォーム反復                   |  | 布施谷 唯 |
| 7月11日(土)       | S1ペース練習                      |   |       |
| 7月25日(土)       | スピード練習                       |   |       |
| 8月1日(土)        | スピード持久練習                     |   |       |
| 8月15日(土)       | S1レースペース練習                   |   |       |
| 8月22日(土)       | 測定・フィードバック                   |   |       |
|                |                              |   |       |

### 16名定期/2名都度利用枠

