

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

マスタース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 |                        | 【マスタースクラス】(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7日(月)         | クロール・背泳ぎのフォーム          |  |     |
| 9月14日(月)        | 平泳ぎ・バタフライのフォーム         |                                                                                       |     |
| 9月28日(月)        | 持久トレーニング/スピード持久トレーニング  |                                                                                       |     |
| 10月5日(月)        | ペース練習/パワートレーニング(チューブ)  |                                                                                       |     |
| 10月26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                                                                             |     |
| 9月8日(火)         | ボディポジションをキープしたバタ足        |  |     |
| 9月15日(火)        | ローリングをしながら大きいストロークで泳ごう   |                                                                                      |     |
| 9月29日(火)        | 疲れにくいリカバリーで泳ごう           |                                                                                      |     |
| 10月6日(火)        | 2ビートクロール練習               |                                                                                      |     |
| 10月13日(火)       | ドラフティングスイム練習             |                                                                                      |     |
| 10月20日(火)       | 前方確認(ヘッドアップ練習)           |                                                                                      |     |
| 10月27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                                                                              |     |
| 9月8日(火)         | キックとプルのタイミング練習・有酸素練習                  |  |     |
| 9月15日(火)        | キック強化・スプリント練習                         |                                                                                       |     |
| 9月29日(火)        | プル強化・持久力練習                            |                                                                                       |     |
| 10月6日(火)        | ドラフティングスイム・集団泳練習                      |                                                                                       |     |
| 10月13日(火)       | 前方確認(ヘッドアップ練習)                        |                                                                                       |     |
| 10月20日(火)       | 10分間泳に挑戦しよう！                          |                                                                                       |     |
| 10月27日(火)       | 耐乳酸トレーニング(50×10本)                     |                                                                                       |     |
|                 |                                       | 芹澤 匠                                                                                  |     |

# 水曜日

バタフライ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】バタフライ 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9日(水)         | 背骨を使ったうねり                |  |     |
| 9月30日(水)        | 背骨と股関節の連動を使えるキック         |                                                                                       |     |
| 10月14日(水)       | 背骨と肩の連動を使ったストローク         |                                                                                       |     |
| 10月21日(水)       | 浮力を利用したバタフライ             |                                                                                       |     |
| 10月28日(水)       | 全身の連動を使えるバタフライ           |                                                                                       |     |
|                 |                          | 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                                                                              |     |
| 9月12日(土)       | KP強化＆S1反復                    |  |     |
| 9月19日(土)       | S1レースペース練習                   |                                                                                       |     |
| 9月26日(土)       | ドリル・フォーム反復練習                 |                                                                                       |     |
| 10月3日(土)       | スピード持久練習                     |                                                                                       |     |
| 10月17日(土)      | スピード＆ペース練習 (代行: 布施谷結花IR)     |                                                                                       |     |
| 10月24日(土)      | レペテーション (2～3本)               |                                                                                       |     |
|                |                              | 布施谷 唯                                                                                 |     |

16名定期/2名都度利用枠

