

月島スポーツプラザ 秋のスポーツ教室 大人編

※高校生以上の男女対象教室です。内容・条件をよく読んでご検討ください。
 ご不明の点は指導員にお尋ね下さい。

▼平成 30 年 9 月～12 月 大人フロア教室 (3F 第 2 武道場で開催します。) ▼

nani Aloha (ナニアロハ)

◆ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせた柔らかい動きで、
 下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。
 ※年齢・性別を問わず未経験の方でも楽しくご参加いただけます。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T250	金	15:00~16:00	25名	¥7200	12回	9/14~12/14(9/21・11/23は休講)

▼平成 30 年 9 月～12 月 大人水泳教室▼

レッスンの強度に合わせて、対象のクラスをご検討ください!!

A: お水が怖い方向け。お顔を水につけられない方、水に浮いて移動や呼吸が苦手な方。

B: 初心者向け。水に浮いて移動することができる方。(けのびやビート板を使ってバタ足ができる方)

C: 呼吸をつけたクロールで、立たずに 25m泳ぐことができる方。

D: 呼吸をつけたクロールと、平泳ぎで立たずに 25m泳ぐことができる方。1時間で450m~650m位泳ぎます。

E: 4泳法それぞれ25m以上泳ぐことができ、体力・泳力を向上させたい方。1時間で650m~1000m位泳ぎます。

A はじめて水泳

◆水泳を始めてみたい方や、お医者様にプールでの運動を薦められた方。
 でも「いきなりは不安…」という方にウォーキングから浮き方・潜り方・バタ足などの方法を
 ゆっくり、ゆっくりご指導します。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T200	火	13:00~13:55	10名	¥8400	14回	9/11~12/11
T201	金	12:00~12:55	10名	¥7800	13回	9/14~12/14(11/23は休講)

B じっくり平泳ぎ

◆平泳ぎをはじめて習う方や基礎から覚えたい方、じっくりキック練習をします。
 呼吸とキックのタイミング1つ1つ覚えましょう。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T202	火	13:00~13:55	15名	¥8400	14回	9/11~12/11

B クロール

◆姿勢を乱さず、呼吸をつけて、大きくのびやかなクロールの習得を目指します。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T203	火	14:00~14:55	15名	¥8400	14回	9/11~12/11
T204	金	12:00~12:55	15名	¥7800	13回	9/14~12/14(11/23は休講)

C クロール&背泳ぎ

◆クロールと背泳ぎ、二つの泳法を同時にポイント練習することで双方に良い影響を
 もたらしめます。ちょっとお得な教室!!

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T205	木	11:00~11:55	25名	¥8400	14回	9/13~12/13

C じっくりバタフライ

◆バタフライに挑戦されたい方。キックのタイミング・リズムを基礎から練習して、
 きれいで楽なバタフライの習得を目指します。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T206	木	10:00~10:55	15名	¥8400	14回	9/13~12/13

D 平泳ぎ&バタフライ

◆平泳ぎとバタフライを同時にポイント練習しながら、二つの泳法の体の使い方、泳ぎながら
 フォームを整えていきます。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T207	火	14:00~14:55	15名	¥8400	14回	9/11~12/11
T208	木	10:00~10:55	15名	¥8400	14回	9/13~12/13

E 中級教室

◆4泳法のフォームを磨き上げて、持久力をつけましょう。疲れない体を作る練習を行いながら
 100m個人メドレー完泳を目指します。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T209	金	11:00~11:55	20名	¥7800	13回	9/14~12/14(11/23は休講)