

月島スポーツプラザ 冬のスポーツ教室 大人編

▼平成30年1月～3月 大人フロア教室(高校生以上対象) ▼

※高校生以上の男女対象教室です。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乗せたやわらかい動きで、下半身は曲ののリズムを取り、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	休講日
T350	金	15:00～16:00	25名	¥6,000	10回	1/12～3/16	



▼平成30年1月～3月 大人水泳教室(高校生以上対象) ▼

※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下さい。ご不明の点は指導員にお尋ね下さい。

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泳法で、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	休講日
T300	火	13:00～13:55	10名	¥6,000	10回	1/9～3/13	
T301	金	12:00～12:55	10名	¥6,000	10回	1/12～3/16	

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	休講日
T302	火	13:00～13:55	15名	¥6,000	10回	1/9～3/13	

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	休講日
T303	火	14:00～14:55	15名	¥6,000	10回	1/9～3/13	
T304	金	12:00～12:55	15名	¥6,000	10回	1/12～3/16	

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	休講日
T305	木	11:00～11:55	25名	¥6,000	10回	1/11～3/15	

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	休講日
T306	木	10:00～10:55	15名	¥6,000	10回	1/11～3/15	

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	休講日
T307	火	14:00～14:55	15名	¥6,000	10回	1/9～3/13	
T308	木	10:00～10:55	15名	¥6,000	10回	1/11～3/15	

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。疲れの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	休講日
T309	金	11:00～11:55	20名	¥6,000	10回	1/12～3/16	