

月島スポーツプラザ 春のスポーツ教室 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。

2019年4月～7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
T150	金	15:00~16:00	25名	¥7200	12回	4/12~7/5 (5/3は休講)

2019年4月～7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: はじめてプールに入る方、お水が怖い方向け。
- B: 初心者向け。けのび、ビート板を使ってパタ足ができる方。
- C: 呼吸をつけたクロールで、25m泳ぐことができる方。
- D: クロールと、平泳ぎで25m泳ぐことができる方。
- E: 4泳法それぞれ立たずに50m以上続けて泳ぐことができる方。(1時間で1000m位泳ぎます)

A はじめて水泳

◆水慣れ・ウォーキングから浮き方、潜り方、パタ足などを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
T151	金	12:00~12:55	10名	¥7200	12回	4/12~7/5 (5/3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。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T152	火	14:00~14:55	15名	¥7200	12回	4/9~7/2 (4/30は休講)
T153	木	11:00~11:55	15名	¥7200	12回	4/11~7/4 (5/2は休講)

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。25m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
T154	火	14:00~14:55	15名	¥7200	12回	4/9~7/2 (4/30は休講)
T155	金	12:00~12:55	15名	¥7200	12回	4/12~7/5 (5/3は休講)

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、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
T156	木	11:00~11:55	15名	¥7200	12回	4/11~7/4 (5/2は休講)

C 月島スイムⅠ

◆クロール・背泳ぎ・平泳ぎを基礎から練習し、フォーム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
T157	火	13:00~13:55	15名	¥7200	12回	4/9~7/2 (4/30は休講)
T158	木	10:00~10:55	15名	¥7200	12回	4/11~7/4 (5/2は休講)

D 月島スイムⅡ

◆バタフライのフォーム導入から4泳法・ターン習得し、50m泳げるように目指します。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T159	火	13:00~13:55	15名	¥7200	12回	4/9~7/2 (4/30は休講)
T160	金	11:00~11:55	15名	¥7200	12回	4/12~7/5 (5/3は休講)

E 月島スイムⅢ

◆4泳法のフォーム矯正、キレイに楽に泳ぐことを目指し、レベルアップを目指します。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T161	木	10:00~10:55	12名	¥7200	12回	4/11~7/4 (5/2は休講)
T162	金	11:00~11:55	12名	¥7200	12回	4/12~7/5 (5/3は休講)