

月島スポーツプラザ 冬のスポーツ教室 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 31 年 1 月～3 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
T350	金	15:00~16:00	25名	¥5400	9回	1/18~3/15

▼平成 31 年 1 月～3 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
T300	火	13:00~13:55	10名	¥6000	10回	1/15~3/19
T301	金	12:00~12:55	10名	¥5400	9回	1/18~3/15

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
T302	火	13:00~13:55	15名	¥6000	10回	1/15~3/19

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
T303	火	14:00~14:55	15名	¥6000	10回	1/15~3/19
T304	金	12:00~12:55	15名	¥5400	9回	1/18~3/15

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
T305	木	11:00~11:55	25名	¥5400	9回	1/17~3/14

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
T306	木	10:00~10:55	15名	¥5400	9回	1/17~3/14

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
T307	火	14:00~14:55	15名	¥6000	10回	1/15~3/19
T308	木	10:00~10:55	15名	¥5400	9回	1/17~3/14

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
T309	金	11:00~11:55	20名	¥5400	9回	1/18~3/15