

平成29年度

千葉県国際総合水泳場



スペシャルスイムレッスン

コーチ：伊藤 華英

(北京・ロンドンオリンピック日本代表)

- ・ 日程 下記をご確認ください。
- ・ 内容
- ・ 時間 午後19：00～21：00 (20：30レッスン終了)
- ・ 場所 千葉県国際総合水泳場 サブプール
- ・ 対象 100m以上泳げる小学生以上の健康な男女
- ・ 料金 1回3,915円 (税込)
- ・ 定員 各回 先着40名程度
- ・ 申込み
支払い 当日レッスン開始の1時間前より、1F総合受付にてお申込み下さい。
(事前のお支払いも可能となります。)

※まずは電話でのご予約をお願い致します。
※予約は3回までといたします。入金後、次の予約を承ります。
※ご入金後は、いかなる場合も返金いたしませんので、ご了承ください。

各月内容

8月28日 (月)	平泳ぎのストロークの習得。ひとかきで沢山進もう！ キックのタイミングやストリームラインの重要性を学びます。
9月18日 (月)	バタフライでかっこよく！短距離で速く泳ぐ技術を習得しましょう。
10月23日 (月)	個人メドレーを泳ごう！ターンやドリルで4泳法をなめらかに。
11月27日 (月)	スタートとターンの練習を集中して行います。 スタートからの「けのび」ターン後の「けのび」を習得しよう。
12月16日 (土)	クロールと背泳ぎの復習。呼吸やテクニック、トレーニングに入る準備をしましょう。
1月13日 (土)	スプリントトレーニング！パワー系のトレーニングを目指します。
2月17日 (土)	ディスタンストレーニング！持久力をつけて、長く速く泳ぎましょう！ ストロークの安定を目指します。
3月17日 (土)	チャレンジDay！みんなで沢山泳いで満足した気持ちで締めくりましょう！

問い合わせ：千葉県国際水泳場 / 〒275-0024千葉県習志野市茜浜2-3-3 / ☎047-451-1555