

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)

- ・日時 裏面をご確認ください。
- ・内容
- ・場所 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)
3回パック10,260円(税込) 限定20名
- ・定員 各回先着40名程度
- ・申込み 前日までに、現金を添えて1F総合受付にてお申込み下さい。

※開催日の前日までに入金がない場合は、キャンセルとみなす場合がございます。
 ※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。

ご記入頂いた個人情報は、レッスンの申込みに関する確認の目的で使用致します。尚、管理は当水泳場が責任を持って行います。

領収金額：	担当：
-------	-----

----- キリトリ -----

平成29年度 伊藤華英さん スペシャルスイムレッスン 参加申し込み書				
フリガナ 氏名		申込日：平成 年 月 日		
		生年月日： 年 月 日		
住所		〒 - 男・女 年齢 才		
電話	申込み区分 (1回のみ・3回パック)	① /	② /	③ /
泳力	m程度泳げる	領収金額：		担当：

平成29年度 伊藤華英さん スペシャルスイムレッスン

1. 期 間 平成29年5月～平成30年3月
2. 開催日 平成29年5月～11月（月曜日）サブプール予定（7回）
平成29年12月～平成30年3月（土曜日）サブプール予定（4回）
3. 時 間 午後19:00～21:00（20:30レッスン終了）
4. 目 的 水泳の普及とマスターズ大会参加者の競技力向上
5. 年間スケジュール及び各月テーマ

5月22日（月） イベントスタート! 基礎練習（けのび、板キック）

6月12日（月） クロールを美しく、丁寧に泳ごう!ドリルでの泳ぎ作りや、クロールのテクニックを学ぼう。

7月24日（月） 背泳ぎに必要な肩の柔らかさを使って泳ごう!スムーズな泳ぎ方の習得。
綺麗な泳ぎ方を目指します。

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くりましょう!

6. 定 員 各回40名程度

7. 参加費 ●各回: 3,915円（税込） ●3回パック: 10,260円（税込）先着20名

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