



Special Swim Lesson 2023



7月11日(火)から7月17日(月・祝)までスペシャルスイムレッスン2023を開催いたします。水泳の**スキルアップレッスン**と**パーソナルスイムレッスン**を行いますので、ぜひご参加ください。



日程 : 2023年7月11日(火)～17日(月・祝)

場所 : スイミングプール



申込期間 : 2023年6月17日(土)～7月2日(日)18:15まで

申込方法 : メイカイクラブフロントにて先着順で受け付けいたします。



※1度のお申込みで**スキルアップレッスン**、**パーソナルスイムレッスン**から**各1クラスずつ**お申込みいただけます。複数クラスを申込まれる方は、最後尾に再度お並びの上、お申込みください。



スキルアップレッスン

※ () 内は一般料金です。

※ 各自で準備運動を済ませてプールサイドへお集まりください。

日時	クラス名	参加費	定員	担当	内容
① 7/12 (水) 12:30 ~ 13:40	平泳ぎ・クロール スタート&タッチターン	1,000 円 (2,000 円)	10 名	佐藤	平泳ぎとクロールが少しでも長く泳げるようにスタートとタッチターンを練習します。 レベルの目安：平泳ぎとクロールで 25m 以上泳げる方。
② 7/12 (水) 14:10 ~ 15:20	クロール・背泳ぎ 腕動作	1,000 円 (2,000 円)	10 名	山口	クロールと背泳ぎがスムーズに進めるように腕動作の練習を行います。 レベルの目安：中級以上 クロールと背泳ぎで各 50m 程度泳げる方。
③ 7/12 (水) 19:00 ~ 20:10	体幹を意識した泳ぎ作り	1,000 円 (2,000 円)	10 名	間柴	開始 15 分は陸上で身体の使い方、バランスを確認します。ドリル練習を中心に水中での体軸作りや抵抗を軽減することを中心に練習します。 レベルの目安：4 泳法で 25m 以上、クロールで 100m 泳げる方。
④ 7/13 (木) 13:20 ~ 14:30	平泳ぎ キック	1,000 円 (2,000 円)	10 名	山口	平泳ぎのキックを基本動作から練習します。平泳ぎを習い始めた方や基本から練習したい方におススメです。 レベルの目安：初中級以上 クロールと背泳ぎで 25m 程度泳げる方。
⑤ 7/14 (金) 13:30 ~ 14:40	平泳ぎ キック & 手足のタイミング	1,000 円 (2,000 円)	10 名	山口	キックの基本動作から手足のタイミングまでを練習します。習い始めた方や基本から練習したい方におススメです。 レベルの目安：初中級以上 クロールと背泳ぎで 25m 以上泳げる方。
⑥ 7/14 (金) 14:40 ~ 15:50	4 泳法 スタート&タッチターン	1,000 円 (2,000 円)	10 名	佐藤	基本的な 4 泳法のスタートの姿勢やタッチターンの姿勢などを練習します。 レベルの目安：4 泳法で 25m 以上泳げる方。
⑦ 7/15 (土) 12:40 ~ 13:50	バタフライ 呼吸	1,000 円 (2,000 円)	10 名	間柴	バタフライを練習中で呼吸が上手くできずに悩んでいる方におススメです。呼吸練習を中心に行うクラスです。 レベルの目安：バタフライを習ったことがある方、クロールで 50m 以上泳げる方。

パーソナルスイムレッスン

※ () 内は一般料金です。

※ パーソナルスイムレッスンは、ご家族・ご友人なら1枠2名まで5,000円(7,000円)でお申込みいただけます。

※ 準備運動を済ませてプールサイドへお越しください。

日時	担当	クラス名	参加費	定員	内容
① 7/11 (火) 13:00 ~ 13:30	間柴	パーソナル スイムレッスン	3,300 円 (5,000 円)	1 名	水泳の個人レッスンです。 初心者から上級者の方まで個々のご要望に合わせて指導を行います。 マンツーマンですので、水泳を始めようという方や苦手箇所の克服などにもお役立てください。
② 7/11 (火) 15:10 ~ 15:40	山口				
③ 7/11 (火) 19:00 ~ 19:30	佐藤				
④ 7/11 (火) 19:40 ~ 20:10	佐藤				
⑤ 7/12 (水) 13:40 ~ 14:10	佐藤				
⑥ 7/12 (水) 15:20 ~ 15:50	山口				
⑦ 7/12 (水) 20:10 ~ 20:40	間柴				
⑧ 7/14 (金) 15:50 ~ 16:20	佐藤				
⑨ 7/15 (土) 12:00 ~ 12:30	間柴				
⑩ 7/16 (日) 16:00 ~ 16:30	山口				
⑪ 7/16 (日) 16:40 ~ 17:10	山口				
⑫ 7/17 (月・祝) 16:00 ~ 16:30	山口				
⑬ 7/17 (月・祝) 16:40 ~ 17:10	山口				