

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)  
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  
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

- 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