



Special Swim Lesson 2024

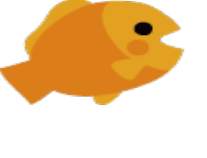


7月9日(火)から7月15日(月・祝)までスペシャルスイムレッスン2024を開催いたします。水泳の**スキルアップレッスン**と**パーソナルスイムレッスン**を行いますので、ぜひご参加ください。



日程 : 2024年7月9日(火)～15日(月・祝)

場所 : スイミングプール



申込期間 : 2024年6月15日(土)～6月30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。同じカテゴリーの中から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 7/10 (水) 13:00 ~ 14:10	バタフライ 手足のタイミング	1,000 円 (2,000 円)	10 名	佐藤	バタフライの基本をもう一度確認したい方を対象に、手足のタイミングなどを練習します。 レベルの目安：バタフライで 25m 以上泳げる方。
② 7/10 (水) 14:10 ~ 15:20	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。
③ 7/10 (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	左右対称が難しい、泳いでいて曲がってしまう方、水泳での体幹を確認し、バランスの良い泳ぎ作りをしましょう。 レベルの目安：4種目で 25m 以上泳げる方。
④ 7/12 (金) 13:00 ~ 14:10	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。
⑤ 7/12 (金) 14:40 ~ 15:50	バタフライ・背泳ぎの スタート	1,000 円 (2,000 円)	10 名	佐藤	ドルフィンキック・バサロキックでのスタートにチャレンジしたい方におススメです。 レベルの目安：バタフライ・背泳ぎで 25m 以上泳げる方。
⑥ 7/12 (金) 19:00 ~ 20:10	個人メドレーを泳ごう !!	1,000 円 (2,000 円)	10 名	間柴	競技のルールを学びながら 4 種目 (スタート・ターンを含む) の練習をしましょう。 レベルの目安：4 種目で 25m 以上泳げる方。
⑦ 7/13 (土) 12:40 ~ 13:50	うねりを意識した バタフライ	1,000 円 (2,000 円)	10 名	間柴	うねり・キックの使い方をもう一度確認してみましょう。 レベルの目安：クロールで 25m 以上泳げる方。 呼吸なしのバタフライまで習った方。

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 7/9 (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 7/9 (火) 19:00 ~ 19:30	佐藤				
③ 7/9 (火) 19:40 ~ 20:10	佐藤				
④ 7/10 (水) 15:20 ~ 15:50	山口				
⑤ 7/10 (水) 20:10 ~ 20:40	間柴				
⑥ 7/11 (木) 13:20 ~ 13:50	山口				
⑦ 7/11 (木) 14:00 ~ 14:30	山口				
⑧ 7/12 (金) 14:10 ~ 14:40	山口				
⑨ 7/12 (金) 20:10 ~ 20:40	間柴				
⑩ 7/13 (土) 12:00 ~ 12:30	間柴				
⑪ 7/14 (日) 16:00 ~ 16:30	佐藤				
⑫ 7/14 (日) 16:40 ~ 17:10	佐藤				
⑬ 7/15 (月・祝) 16:00 ~ 16:30	佐藤				
⑭ 7/15 (月・祝) 16:40 ~ 17:10	佐藤				