

神奈川ブロックマスターズ強化練習会

女子コーチだらけの水夢レッスン!

女子コーチならではの細かくて、丁寧な指導を提供します!

今回の練習会では…イトマンマスターズに向けて

①スタート練習

★個々のレベルに合った指導★

少人数制で指導。個々のレベルに合わせて練習を行ないます。飛び込む事が初めての方には構え動作から飛び込む形などスタートの基本動作を教えます。飛び込みはできても水中動作や浮き上がりが心配な方・足離れ・入水角度・トップスピードまでの持っていく方など不安な方は、このレッスンには是非参加して下さい!

②ストレッチ指導

★足首の柔軟性★

足首の柔軟性をあげると水をける時に足首がしなり、水を効果的に押す事ができます。日常生活では、足首が硬いとその影響が膝にきて、膝から腰にくる悪影響を及ぼします。

★イベント詳細★

期日:平成23年9月19日(月) 敬老の日

場所:イトマンスイミングスクール港北校

受付:9:30~10:00

時間:10:00~12:00(予定)

対象:2011年度マスターズ登録者(100才登録、年度登録者)

定員:36名(各クラス12名) 定員になり次第締め切らせて頂きます。

* 先着順となりますので早めのお申込みお願い致します。

受講料:2,000円(税込) 申込書と一緒にフロントへ提出して下さい。

☆イベント特典☆

①ストレッチBOOKプレゼント ②ブロックグッズプレゼント!

*今回は足首の柔軟性についてです。

*神奈川ブロックオリジナルキャップ

☆当日の流れ☆

①自己紹介タイム

②ストレッチ講座

今回は足首のストレッチです

③泳力養成

3つのクラスに分かれて実施。

Aクラス. 50Mサイクル 1:00~1:20

泳げる方

Bクラス. 50Mサイクル 1:20~1:30

泳げる方

Cクラス. 50Mサイクル 1:30~

泳げる方

④飛び込み練習

3つのクラスに分かれて実施。

⑤スタートダッシュ

最後に全員で行ないます。

☆飛び込みクラスについて☆

当日、初級~上級クラスの3つに分かれて練習を行ないます。

初級クラス:スタート準備(足のかけ方・手の位置)飛び込みの形など基本動作を重点に指導致します。

中級クラス:飛び込む姿勢や形、入水角度の指導水中動作など指導致します。

上級クラス:スタート台からの足離れ、如何に速く飛び込む形に入れるか。トップスピードまでの身体の動かし方など指導致します。

どのクラスに分かれていても基本は個々のレベルにあった女子コーチならではの細かく丁寧な指導を致します!

下記の申込用紙にご記入の上、お金を添えてフロントへお申込下さい。申し込み期間 平成23年8月22日(月)~9月12日(月)まで

きりとり

ふりがな 氏名	女子コーチだらけの水夢レッスン申込書(受付控え)	スクール名
緊急連絡先		得意種目
当日のクラス	A・B・C	

きりとり

ふりがな 氏名	女子コーチだらけの水夢レッスン申込書(会員控え)	スクール名
緊急連絡先		得意種目
当日のクラス	A・B・C	
受講料	2,000円(税込)	

*キャンセルの場合は後日、全額返金致します。



受領印

