

ジュニア エキスパートコース

春休みに
レベルアップしよう！



当クラブ水泳ジュニアコース・14級以上／白帽（または同等レベル）の皆様を対象に、春休みの期間に標記のコースを開設いたします。

通常コースよりハイレベルな指導を体験してみませんか？
より具体的にわかりやすく楽しく指導いたします。
また、希望者には進級テストも行います。

*14級=4泳法25メートル完泳レベル

日 程

3月25日（日）～ 30（金）	午後 1:30 ～ 3:45
-----------------	----------------

参加費 3,000円（税込み）— 6日間

クラブ設置の申込用紙に記入し参加費と一緒に申し込み下さい。

【担当コーチ】

○ 小笠原繁行 当クラブヘッドコーチ

日本スイミングクラブ協会 北海道支部 理事

2014・2015・2016年全国JSCA水泳競技大会 北海道チーム監督

○ 稲葉 学 NESTA（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）認定

パーソナルフィットネストレーナー

午後練習スケジュール

- | | |
|-------------|--|
| ・ 1:30～ | ストレッチ中心メニュー（稲葉コーチ）
*当クラブの選手もサポートしますよ！ |
| ・ 2:00～3:15 | 水中トレーニング（小笠原コーチ） |
| ・ 3:15～ | 陸上トレーニング（稲葉コーチ） |
| ・ 3:45終了 | |