

世界記録樹立者から泳ぎの“コツ”を伝授!!



成人向け

# プラチナレッスン

2019年は、種目限定の殻を破り“旬”な「泳ぎ方」・「練習方法」にチャレンジ!

今月のシェフのオススメは!? 毎回「わくわく」な内容にリニューアルいたします



## 【コーチ紹介】

「日本一速く泳ぐ男」のタイトルを何度も手中に収めた自由形、バタフライの一流スプリンター。

## 〈主な競技経歴〉

'94年日本選手権に始まり、アジア大会、ユニバーシアード大会等で日本新記録を樹立。

フランス大会では50M自由形で日本人初の22秒台である「22秒85」の日本記録を樹立。

FINA(国際水泳連盟)公認マスターズでは50Mバタフライで世界記録('01)を樹立。

自由形、バタフライで日本記録多数更新。時間の許す限り多くのトップスイマーを育成している。

- マスターズ等大会にチャレンジしたい
- 今よりも、もっと「きれいに」「楽に」泳ぎたい
- 色々な練習方法を知りたい、チャレンジしたい
- 0.1秒でも速く泳ぎたい

このような方に  
オススメ



## 特典

下記スケジュール中、2回受講で、成人チャレンジコース1回無料券プレゼント!

開催スケジュール	
3月	30日
4月	6日
5月	4日
	18日
6月	15日
7月	6日
	20日

各土曜日 17:00~18:30

対象

100m以上継続して泳げる方

受講料

¥3,000

定員

20名 最低遂行人数3名以上

ホームページ「問い合わせフォーム」からご予約

お電話または来館予約・申込み

【予約期間】 レッスン開始1ヶ月前～受講日前日まで

【予約期間】 レッスン開始1ヶ月前～受講日前日まで

【支払期間】 ご予約日～開催当日まで

- ①
- ② ホーム画面右上「お問い合わせフォーム」をクリック
- ③ 氏名、年齢、電話番号、メールアドレスをご入力下さい
- ④ お問合せ内容に欄に  
「成人プラチナレッスン予約」  
〈1〉50m自由形ベストタイム(わかる範囲内)  
〈2〉1度の練習時に泳ぐ目安距離  
ご入力の上、送信ボタンをクリックしてください  
※予約後2日以内に返信が無い場合は、再度ご予約をお願いいたします
- ⑤ ご予約後、開催当日までに受講料をお支払ください

- ① プール受付にて受講料をお支払ください
- ② 遠方の方やご都合がつかない方は、電話予約可能  
ご予約後、開催当日までにお支払ください

## 【キャンセル・欠席について】

開催日当日のキャンセルは、  
受講料全額をお支払いいただきます。  
キャンセルされる場合は、**前日まで**にご連絡ください。  
(先行予約、電話予約同様)

高座屋内温水プール TEL:046-238-8780