



遠藤 牧夫コーチ

# メドレー

# レベルアップクラス



5/7・14・21・28 土曜日  
17:30~18:20



定員 10名（先着順、事前申込制）



【全4回:8,000円（施設利用込）】

※ 期間中途申込は、残回数×2,000円 ※ 1 DAY受講：1回 2,500円



対象 小学生 ☆泳力：4種目を各25m以上泳げること

※他クラブで4泳法習得済の方も受講可能

クロールのベストタイムで38秒切りたい方



## レッスン内容や目的

- ◎ クロールを中心に4泳法の基礎を再確認&レベルアップ ” 楽に ” キレイに泳げるようにレッスンしていきます！
- ◎ クロールで38秒切ることを目標にして、定期的にタイムトライアルを行います。
- ◎ 正しい姿勢（けのび、ストリームライン）を身につけます！
- ◎ ターンやスタート動作もしっかりと指導！
- ◎ 足ひれ（フィン）を使い、キック動作のしなやかさを体感し、身体で学んでいきます。
- ◎ オリンピック選手の泳ぎのテクニックをわかりやすく、丁寧に教えます！

予約期間 ~5月4日(水)

## ご予約方法

- ① [info@kouzapool.jp](mailto:info@kouzapool.jp)に
- ・メドレーレベルアップクラス予約
  - ・氏名
  - ・年齢(学年)
  - ・電話番号
  - ・メールアドレス
  - ・在住市をご入力下さい
  - ・参加希望日
  - ・50m自由形ベストタイム  
(わかる範囲で他種目でも可)
  - ・参加する際の目標(任意記入)

を入力の上、送信してください

※予約後にご確認等の為、担当者(松岡)よりご連絡する場合がございます。

※ご相談、お問い合わせは、お電話でも受け付けております。  
下記番号にお気軽にご連絡ください。  
**046-238-8780**



## お支払方法

【お支払】 5月4日(水)

- ・プール受付にて申込用紙、受講券をご記入の上、受講料をお支払ください

## 注意事項

- 欠席される際は、お電話にてご連絡ください。  
※5月5日(木)以降のキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます。
- 定員は10名となります。  
定員に達し次第締め切りとなります。  
ご了承ください。
- レッスン開始15分前までご来館ください。
- ラッシュガード等のご使用は  
レッスン実施に影響があるため  
ご遠慮ください。
- ご相談、お問い合わせは、  
プール責任者 松岡 まで

### 【講師紹介】

「日本一速く泳ぐ男」という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人新記録を樹立。

#### 〈ワールドカップ〉

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

#### 〈マスターズ〉

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を樹立。  
自由形、バタフライで日本記録多数樹立。



時間の許す限り水泳指導を行い、多くのトップスイマーを育成しています  
通常レッスンでは味わえない、“プロ”レッスンです  
レベルアップ間違いなし! ご参加お待ちしております!