

コアシム

7. 8. 9月はバタフライです。
水泳をはじめたら一度はやってみたいバタフライ。
キホンの「キ」からやります！初心者大歓迎！！

内容

1月2月3月 平泳25mの習得&体力作り
4月5月6月 背泳ぎ25mの習得&クロール50m
7月8月9月 **バタフライ25mの習得**
10月11月12月 長い距離の泳ぎ方&体力作り

時間

金曜日 15:20~16:15

加齢

7月... 2.9.16.23
8月... **7/30**、6.20.27 **8/13は休館**
9月... 3.10.17.24

対象者

クロールで25m泳げる方。速さは問いません。
他人の悪口を言わない方。

月会費 (税込)

一般9,900円 A-1会員割引8,800円
都度参加は 一般4000円 A-1会員3000円。券売機でお求めください。

申込方法

NAスポーツクラブA-1フロントにて、お申し込みください。
便利な口座引き落としをご利用ください
口座番号と、金融機関お届け印をお持ちください。
毎月、フロントでのお支払いも可能です。

お問合せ

メールにて info@uchimuraryo.com

インストラクター紹介

内村亮

- 【競技歴】
 - ・競泳30年(専門個人メドレー)・トライアスロン5年(ショート)
- 【著作】
 - ・「コアシム〜クロール編〜」ランナーズ社
 - ・「超速でマスターするシンプルバタフライ」ランナーズ社
- 【ライセンス】
 - ・健康運動指導士
 - ・日本メンタルヘルス協会認定基礎心理カウンセラー
 - ・JACOT認定コーディネーショントレーニングコーチ
 - ・EFR認定エマージェンシーレスポnder
 - ・JOFI(全釣協)公認釣りインストラクター
 - ・SAJスキー技能1級



2010 マスターズに挑戦したい人全員集合！ 初級マスターズ

マスターズ大会に出てみたいんだけど、どうすればいいの？
ハイ。内村がゼロからすべてをお伝えします（^o^）。

内容

- マスターズ水泳に、初めて挑戦したい方向けの練習会です。
- ・強度の目安・・・ 50m x 10本 1分20～30秒サークル
はじめての方は、2本に1回などでも全然OKです（^o^）。
 - ・泳ぐ距離・・・1回の練習で、1000m前後を目安にします。
飛び込みや、ターン練習も盛りだくさん！
 - ・大会には、内村の主宰するチームに所属して参加します。
もちろん、他のチームの方でも、ご参加いただけますよ（^o^）。
 - ・大会の後は、楽しく打ち上げ！その他、合宿や忘年会など
年間行事も盛りだくさんです！

時間

水曜日 19:40～20:40
金曜日 14:20～15:20

カレンダー

水曜日	7月・・・ 7.14.21.28	
	8月・・・ 4.11.18.25	
	9月・・・ 1.8.22.29	9/15は休館
金曜日	7月・・・ 2.9.16.23	
	8月・・・ 7/30、6.20.27	8/13は休館
	9月・・・ 3.10.17.24	

月会費 (税込)

一般8,800円 A-1会員割引7,700円
都度参加は 一般3,500円 A-1会員2,500円。券売機でお求めください。

対象者

マスターズ水泳大会にチャレンジしてみたい方。
クロールで50m泳げる方。
他人の悪口を言わない方。

申込方法

NAスポーツクラブA-1フロントにて、お申し込みください。
便利な口座引き落としをご利用ください
口座番号と、金融機関お届け印をお持ちください。
毎月、フロントでのお支払いも可能です。

お問合せ

メールにて info@uchimuraryo.com

インストラクター紹介

内村亮

【競技暦】

- ・競泳30年（専門個人メドレー）・トライアスロン5年（ショート）

【著作】

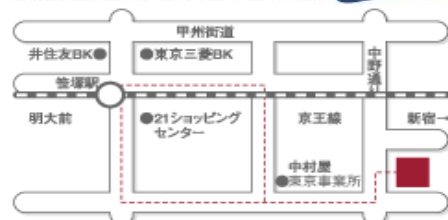
- ・「コアスイム～クロール編～」ランナーズ社
- ・「超速でマスターするシンプルバタフライ」ランナーズ社

【ライセンス】

- ・健康運動指導士
- ・日本メンタルヘルス協会認定基礎心理カウンセラー
- ・JACOT認定コーディネーショントレーニングコーチ
- ・JOFI(全釣協)公認釣りインストラクター
- ・EFR認定エマージェンシーレスポnder
- ・SAJスキー技能1級

場所のご案内

NAスポーツクラブA-1
SPORTS CLUB ENTERTAINMENT



2010 中級マスタース

内容

中級マスターススイマー向けの練習会です。

- ・強度: 100m×10本 2分00秒～2分20秒サークルレベル。
- ・距離: 総距離 2000m目安
- ・内容: AT、耐乳酸、スプリント、各種ドリルなど色々です。
飛び込み・ターン練習も行います。
内村も一緒に、ビュンビュン泳ぎます(^0^)!
- ・大会には、内村の主宰するチームに所属して参加します。
もちろん、他のチームの方でも、ご参加大歓迎(^0^)。
- ・2009年度出場大会実績
1月CMC新年フェスティバル 2月新春スイムミート 3月FIA
4月短水路・辰巳 5月短水路・相模原&千葉 6月短水路・さいたま
7月ジャパンマスタース 8月湘南OW 9月神奈川マスタース
10月サクラマスタース 10月ウーマンズ 11月オアシススイムフェスタ
12月SRF その他行事盛りたくさんです!

時間

水曜日 20:40～21:40

加ダ

7月・・・ 7.14.21.28

8月・・・ 4.11.18.25

9月・・・ 1.8.22.29

9/15は休館

月会費 (税込)

一般8,800円 A-1会員割引7,700円

都度参加は、一般3,500円 会員2,500円。券売機でお求めください。

対象者

マスタース水泳大会・オープンウォーター・トライアスロン等に興味のある方。
他人の悪口を言わない方。

申込方法

NAスポーツクラブA-1フロントにて、お申し込みください。

便利な口座引き落としをご利用ください

口座番号と、金融機関お届け印をお持ちください。

毎月、フロントでのお支払いも可能です。

お問合せ

メールにて info@uchimuraryo.com

インストラクター紹介

内村亮

【競技暦】

- ・競泳30年(専門個人メドレー)・トライアスロン5年(ショート)

【著作】

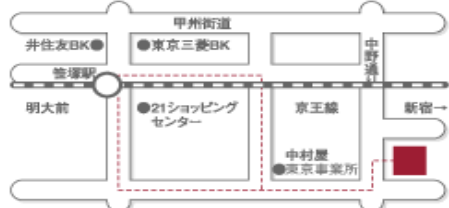
- ・「コアスイム～クロール編～」ランナーズ社
- ・「超速でマスターするシンプルパタフライ」ランナーズ社

【ライセンス】

- ・健康運動指導士
- ・日本メンタルヘルス協会認定基礎心理カウンセラー
- ・JACOT認定コーディネーショントレーニングコーチ
- ・JOFI(全釣協)公認釣りインストラクター
- ・EFR認定エマージェンシーレスポnder
- ・SAJスキー技能1級

場所のご案内

NAスポーツクラブA-1
SPORTS CLUB ENTERTAINMENT



マスターズ&コアスイムクラス・2010年度レッスン予定日

変則日程は、で囲んであります。特別レッスンは追ってご案内します。



《水曜日クラス》

・初級マスターズ 19:40~20:40 ・中級マスターズ 20:40~21:40

1月 ~~6, 13, 20, 27~~

2月 ~~3, 10, 17, 24~~

3月 ~~3, 10, 17, 24~~

4月 ~~7, 14, 21, 28~~

5月 ~~12, 19, 26, 6/2~~

5 / 5 は特別レッスン

6月 ~~9, 16, 23, 30~~

7月 7, 14, 21, 28

8月 4, 11, 18, 25

9月 1, 8, 22, 29

9 / 15 は休館でお休み

10月 6, 13, 20, 27

11月 3, 10, 17, 24

11 / 3 は初中級合同で 11:00~12:30(90分)

12月 1, 8, 22, 29

12 / 15 は休館でお休み

12 / 29 は初中級合同で 11:00~12:30(90分)

《金曜日クラス》

・初級マスターズ 14:20~15:20 ・コアスイム 15:20~16:20

1月 ~~8, 15, 22, 29~~

2月 ~~5, 12, 19, 26~~

3月 ~~5, 12, 26, 4/2~~

4月 ~~9, 16, 23, 30~~

5月 ~~7, 14, 21, 28~~

6月 ~~4, 11, 18, 25~~

7月 2, 9, 16, 23

8月 7/30, 6, 20, 27

8 / 13 は休館でお休み

9月 3, 10, 17, 24

10月 1, 8, 22, 29

10 / 15 は休館でお休み

11月 5, 12, 19, 26

12月 3, 10, 17, 24

