

BST 合宿要項

主催：BleikurSwimTeam

日程：3月2日(土)～3日(日)

場所：オンワード総合研究所

〒224-0012 神奈川県横浜市都筑区牛久保3丁目9-3

費用：宿泊 9,500円

朝食 1,300円 昼食 1,700円 夕食 2,900円(全て税抜)

レッスン費 3/2pm 13:00-18:00 4,000円

3/3am 9:00-12:00 3,500円

3/3pm 13:00-18:00 4,000円(税込)

※時間内のレッスンを何本受講しても一律同じ料金です。

予約締切：2月8日(金) 仮でも構いませんのでご連絡ください。

レッスンスケジュール：次ページ参照

スタッフ：小池、三枝、森

その他：・プール団体貸切の都合上、人数によって料金が変わる可能性があります。また、宿泊や食事に関しても申込人数によって変わる可能性があります。予めご了承ください。

・レッスンスケジュールはあくまで予定です。当日変更の可能性もございます。

・レッスンに関して、団体貸切の開始時間に間に合わないお客様もレッスンは受けることが可能です。その際は小池までご連絡くださいますようお願い申し上げます。

・宿泊、食事に関して、当日もしくは直近でのキャンセルにはキャンセル料がかかります。また、急遽予約を入れたい場合は合宿開始の4日前(2/26)までにご連絡ください。

・お車でお越しのお客様は駐車場をご利用いただけます。ご利用予定の方は事前に申請が必要になりますので合宿の予約と合わせてご連絡ください。(事前の申請がない場合駐車できませんのでお気を付けください)

・その他ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。

3/2(土) 13:00-18:00

13:10-14:10 クロール泳法練習① 担当 森

レッスン内容(及び参加目安)

- ・クロールのプル、キックのフォーム改善。
- ・クロールを泳げる方向け。

14:20-15:20 背泳ぎ泳法練習① 担当 森

レッスン内容

- ・背泳ぎのプル、キックのフォーム改善。
- ・クロール、背泳ぎを泳げる方向け。

15:30-16:30 平泳ぎ泳法練習① 担当 小池

レッスン内容

- ・平泳ぎのプル、キックのフォーム改善。
- ・平泳ぎが泳げる方向け。

16:40-17:40 バタフライ泳法練習 担当 三枝

レッスン内容

- ・バタフライのプル、キックのフォーム改善。
- ・バタフライが泳げる方向け。

3/3(日) 9:00-12:00

9:00-10:00 クロール泳法練習② 担当 森

レッスン内容

- ・クロールのプル、キックのフォーム改善。
- ・クロールを泳げる方向け。

10:10-11:40 心肺機能向上トレーニング 担当 小池

レッスン内容

- ・有酸素運動や耐乳酸トレーニングを取り入れた練習になります。
- ・基本的なレッスンの流れは同じですがサークルや距離を変えたグループの2グループで行います。(各自休憩を入れながら練習していただいてもかまいません)
- ・4泳法泳げる且つ強度の高い練習に興味のある方向け。

3/3(日) 13:00-18:00

13:50-14:50 平泳ぎ泳法練習② 担当 小池

レッスン内容

- ・平泳ぎのプル、キックのフォーム改善。
- ・平泳ぎが泳げる方向け。

15:00-16:00 背泳ぎ泳法練習② 担当 森

レッスン内容

- ・背泳ぎのプル、キックのフォーム改善。
- ・クロール、背泳ぎを泳げる方向け。

16:15-17:45 パワートレーニング 担当 小池

レッスン内容

- ・様々な練習道具を使い練習を行います。短い距離で頑張る練習となります。
- ・4泳法泳げる且つ大会に出場するのを目指す方向け。



Bleikur Swim Team