

関西で受講できるのはアクア交流館だけ！

マスターズ100M自由形・個人メドレー世界記録保持者 原 英晃さんによる マスターズ練習会のご案内



練習テーマ「4泳法を極める！」

各種目ごとにタイムアップと技術向上に向けて練習をおこないます。
細かな技術も原コーチによる模範泳法により目で学ぶことができるのも魅力の1つです！

11月19日(日) ※対象は16歳以上の方となります

【1部】10:30-11:40 クロール 「ローテーション動作を上手に使ってみよう！」

【2部】11:55-13:05 背泳ぎ 「リズムカルなストロークで泳いでみよう！」

【3部】14:15-15:25 バタフライ「スムーズな体重移動を学ぼう！」

【4部】15:40-16:50 平泳ぎ 「体重移動とタイミングで進もう！」

受講料：複数受講で割引となります

1受講⇒2,500円 / 2受講⇒4,500円(500円割引)

3受講⇒6,500円(1,000円割引)

4受講⇒8,000円(2,000円割引) ※全て税込です

原 英晃 (はら ひであき) 氏プロフィール

1974年静岡県生まれ。株式会社ウィンチトーレ代表。日本体育協会公認水泳上級コーチ。NESTA-PFT。アクアスフィアアンバサダー。パワブリーズアンバサダー。200m自由形元日本記録保持者及び400・800mリレー元日本記録メンバー。1998年アジア大会金メダルや2001年福岡世界選手権ファイナリスト等、国際大会の経験も豊富。1993年～2015年まで23年連続で日本選手権に出場するなど、43歳となった現在でも未だ日本の第一線で活躍中の鉄人スイマー。マスターズでは、40歳区分50m・100m自由形、100m個人メドレーなど、複数の世界記録を保持している。指導者としては、全国各地で研修会やスイムクリニックで講師を務める他、ジュニアからマスターズスイマートップアスリートまで幅広く指導にあたり、泳法指導のみならず、身体のケアや補強運動に至るまで、総合的な指導で定評がある。『呼吸泳本』『水泳実践的練習ドリル』など監修著書も多数発刊されている。

11/5(日) 11時より予約受付開始！

電話でも予約いただけます

平荘湖アクア交流館

079-428-2015

兵庫県加古川市平荘町里1137-12

主催：STRKS・TRSSグループ

