

# プライベートスイムレッスン

トレーナー  
白石

- 1人で練習が難しい。 → 一緒に練習しましょう。
- 水が怖い。 → 水泳が楽しくなります。
- 基本を習いたい。 → ゼロからおしえます。
- ワンポイントアドバイスしてほしい。  
→ 主観的評価と客観的評価を一致させ、フォーム改善。



## 【資格】【加盟団体】

- (公)日本スポーツ協会 水泳コーチ1 トライアスロンコーチ1
- JTU 公認 トライアスロン中級指導員
- (社)フィジカルトレーナー協会認定 PTI  
プロフェッショナルフィジカルトレーナー
- 公認中級パラスポーツ指導員・パラスポーツコーチ
- ☆日本水泳連盟医科科学委員会・医事部連携組織  
日本水泳トレーナー会議会員トレーナー
- ☆2017年日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ);水泳
- ☆TMTU パラトライアスロン委員会トレーナー
- ☆日本学園中高 トライアスロン部コーチ&トレーナー

【水泳指導歴】: 30 年以上

## 【指導方針】

- ・水の抵抗・浮力・姿勢(重心)を中心。
- ・骨格・可動域・体力を考慮し体にやさしいフォーム。
- ・本人にあった美しい泳ぎ・楽な泳ぎ。
- ・4 泳法の基礎。
- ☆ **目標・目的**に向かって**結果**の出る**プログラム**を考え、水泳のたのしさを一緒に体感しましょう。

## ■実施日

月曜日 18:15~19:00 20:45~21:30

水曜日 19:00~21:15(内 3レッスン)

※トレーナーの都合により受講できない日時もございます。

## ■料金 ※初回カウンセリングに時間がかかります。

30 分:4,400 円 45 分:5,500 円(45分の場合は、白石の許可が必要です。)

## ■予約方法

- ・HPより Web での前日までご予約が可能です。
- ・白石勝トレーナーが直接お受けいたします。

※白石 LINE QR コード : <https://line.me/ti/p/BAdsAnhzzX> ID:nobinobihari

## ■キャンセルについて

- ・当日キャンセル及び当日の時間変更の場合は料金の100%をお支払い頂きます。