TIスイム　ワークショップ一覧表

（消費税込）　DVD郵送オプション(¥1080)　DVDはストリーミングビデオアクセス権（実施後14日まで）　カイゼンWSはカイゼンクロール4枚組オプション有　申し込み直後～実施後14日まで閲覧可能

ワークショップ名称	種目	レベル	期間	定員	料金	マルチパス	撮影ビデオ	実施場所	必須教材（申込時オプション）	受講前ビデオ学習（ストリーミング）	特典（受講前および受講後）
カンタン・クロール	クロール	L1	2日	12	¥29,700	3回分	ダウンロード	東京（荻窪）	・新カンタン・クロールDVD(¥2700) ・テンポトレーナー・プロ(¥4860)→2日間のみ ・テンポトレーナー・プロのレンタル(¥300)→2日間のみ	・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・クロールドリル見本 （ワークショップマニュアル準拠）	・受講前：ワークショップマニュアル(PDF/郵送) ・受講後：ステップアップ・ガイド(PDF)
			1日	12	¥15,120	1回分	ダウンロード	岐阜、神戸、仙台、福岡		・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・ワークショップ前ドリル見本	・受講前：カンタン・レベル予習ガイド(PDF)
			1日特別	16	¥21,636	1.5回分	ダウンロード	横浜			
カイゼン・リカバリー	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）、神戸、岐阜、福岡、仙台	・カイゼン・リカバリーDVD(¥1400)	・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・基本ドリル見本 ・カイゼン・リカバリー 解説 ・ドライランド・リハーサル（リカバリー）	・受講前：カイゼン・リカバリー予習ガイド(PDF)
			1日	4	¥12,960	1回分	DVD持ち帰り	TIスイムサロン船堀（東京）			
カイゼン・息継ぎ	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）、神戸、岐阜、福岡、仙台	・カイゼン・息継ぎDVD(¥1400)	・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・基本ドリル見本 ・カイゼン・息継ぎ 解説 ・ドライランド・リハーサル（息継ぎ）	・受講前：カイゼン・息継ぎ予習ガイド(PDF)
			1日	4	¥12,960	1回分	DVD持ち帰り	TIスイムサロン船堀（東京）			
カイゼン・ツービートキック	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）、神戸、岐阜、福岡、仙台	・カイゼン・2ビートキックDVD(¥1400)	・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・基本ドリル見本 ・カイゼン・ツービートキック 解説 ・ドライランド・リハーサル（ツービートキック）	・受講前：ｶｲｾﾞﾝ・ﾂｰﾋﾞｰﾄｷｯｸ予習ガイド(PDF)
			1日	4	¥12,960	1回分	DVD持ち帰り	TIスイムサロン船堀（東京）			
カイゼン・ストローク	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）、神戸、岐阜、福岡、仙台		・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・基本ドリル見本 ・カイゼン・ストローク 解説 ・ドライランド・リハサール（ストローク）	・受講前：カイゼン・ストローク予習ガイド(PDF)
			1日	4	¥12,960	1回分	DVD持ち帰り	TIスイムサロン船堀（東京）			
チャレンジ1000mクロール	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）	・チャレンジ1000mクロールDVD(¥1400) ・テンポトレーナー・プロ(¥4860)		・受講前：タッセイ・レベル予習ガイド(PDF)
スピード・クロール	クロール	L3	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）	・テンポトレーナー・プロ(¥4860)		・受講前：タッセイ・レベル予習ガイド(PDF)
スプリント・クロール	クロール	L3	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）	・テンポトレーナー・プロ(¥4860)		・受講前：タッセイ・レベル予習ガイド(PDF)
美しいクロール	クロール	L3	1.5日	14	¥46,980	適用外	ダウンロード	横浜	・テンポトレーナー・プロ	・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・基本ドリル見本	・受講前：美しいクロール予習ガイド(PDF)
美クロエッセンス	クロール	L2	1日	15	¥19,440	適用外	ダウンロード	福岡		・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・基本ドリル見本	・受講前：カイゼン基礎レベル予習ガイド(PDF)
カイゼン・ターン	ターン	L2	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）、岐阜	・カイゼン・ターンDVD(¥2300)		
スイム・キャンプinグアム	クロール	L2	3日	16	¥44,800	適用外	ダウンロード	グアム	・テンポトレーナー・プロ(¥4860)		・TIシリコンキャップ （スイムキャンプオリジナル）
スピードアップ・キャンプinグアム	クロール	L2	3日	6	¥59,400	適用外	ダウンロード	グアム	・テンポトレーナー・プロ		
プライベート・ワークショップ	お好み	なし	4.5時間	1	¥54,000	適用外	ダウンロード	TIスイムサロン松戸（千葉）		・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・基本ドリル見本	・受講前：カイゼン基礎レベル予習ガイド(PDF)
トライアスロン・スイム	クロール	L2	1日	16	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）	・テンポトレーナー・プロ(¥4860)	・ドライランド・リハーサル（カンタン・レベル） ・基本ドリル見本	・受講前：カイゼン基礎レベル予習ガイド(PDF)
カンタン・背泳ぎ	背泳ぎ	L1	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）、神戸、岐阜、仙台	・もっとカンタン・背泳ぎDVD（¥1400）		
カンタン・バタフライ	バタフライ	L1	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）、神戸、岐阜、仙台	・もっとカンタン・バタフライDVD(¥1400)		
カンタン・平泳ぎ	平泳ぎ	L1	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）、神戸、岐阜、仙台	・もっとカンタン・平泳ぎDVD(¥1400)		
カイゼン・背泳ぎ	背泳ぎ	L2	2.5時間	4	¥10,800	1回分	DVD持ち帰り	TIスイムサロン船堀（東京）			
カイゼン・バタフライ	バタフライ	L2	2.5時間	4	¥10,800	1回分	DVD持ち帰り	TIスイムサロン船堀（東京）			
カイゼン・平泳ぎ	平泳ぎ	L2	2.5時間	4	¥10,800	1回分	DVD持ち帰り	TIスイムサロン船堀（東京）			
チャレンジ200mバタフライ	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	ダウンロード	東京（荻窪）	・チャレンジ200mバタフライDVD(¥1400)		

ワークショップ　レベル説明
L0：当該種目で25m泳げない方
L1(カンタン)：当該種目で25m泳げ、TIスイム未習の方
L2(カイゼン)：TIスイムを学習済みでさらに技術を磨きたい方
L3(タッセイ)：TIスイムを学習済みで目的や目標が明確になっている