

ワークショップ・講習会・練習会一覧表

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WSIはカイゼンロール4枚組オプション有

(消費税込)

名称	種目	レベル	期間	定員	料金	マルチパス	クーポン利用	ポイント獲得	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)
<a href="#">カンタン・クロール・ワークショップ</a>	クロール	L1	1日	12	¥15,120	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、岐阜、神戸、仙台、福岡	・新カンタン・クロールDVD(¥2700)	・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)
<a href="#">カイゼン・リカバリー・ワークショップ</a>	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、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)
<a href="#">カイゼン・息継ぎ・ワークショップ</a>	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、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)
<a href="#">カイゼン・ツビートキック・ワークショップ</a>	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、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・ツビートキック 解説 ・ドライランド・リハーサル(ツビートキック)	・受講前:カイゼン・ツビートキック予習ガイド(PDF)
<a href="#">カイゼン・水中ストローク・ワークショップ</a>	クロール	L2	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、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・リハーサル(ストローク)	・受講前:カイゼン・水中ストローク予習ガイド(PDF)
<a href="#">スピード・クロール・ワークショップ</a>	クロール	L3	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、岐阜	・テンポトレーナー・プロ(¥5940)		・受講前:タッセイ・レベル予習ガイド(PDF)
<a href="#">スプリント・クロール・ワークショップ</a>	クロール	L3	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)	・テンポトレーナー・プロ(¥5940)		・受講前:タッセイ・レベル予習ガイド(PDF)
<a href="#">カイゼン・ターン・ワークショップ</a>	ターン	L2	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、岐阜	・カイゼン・ターンDVD(¥2300)		
<a href="#">カンタン・背泳ぎ・ワークショップ</a>	背泳ぎ	L1	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、岐阜	・もっとカンタン・背泳ぎDVD(¥1400)		
<a href="#">カンタン・バタフライ・ワークショップ</a>	バタフライ	L1	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、岐阜	・もっとカンタン・バタフライDVD(¥1400)		
<a href="#">カンタン・平泳ぎ・ワークショップ</a>	平泳ぎ	L1	1日	12	¥12,960	1回分	可	早得居住地	ダウンロード	東京(荻窪)、岐阜	・もっとカンタン・平泳ぎDVD(¥1400)		
<a href="#">トライアスロンスイム・スクール</a>	クロール	L1	8回/4回1時間	12	¥25,920 / ¥17,280	適用外	可	なし	なし	東京(荻窪)			
名称	種目	レベル	期間	定員	料金	マルチパス	クーポン利用	ポイント獲得	撮影ビデオ	実施場所	テーマ		
<a href="#">カイゼン講習会</a>	クロール	L2	3時間	6	¥8,640	適用外	不可	なし	ダウンロード	東京(荻窪)、大阪	リカバリー、息継ぎ、ツビートキック、水中ストローク		
<a href="#">セルフチェック講習会</a>	クロール	L1	2時間	16	¥6,480	適用外	不可	なし	ダウンロード	東京(江東)			
				12	¥4,980	適用外	不可	なし	ダウンロード	大阪			
<a href="#">道具箱講習会</a>	クロール	L1	2時間	16	¥6,480	適用外	不可	なし	ダウンロード	東京(江東)			
<a href="#">持久カアップ練習会</a>	クロール	L1	2時間	12	¥3,240	適用外	不可	なし	撮影なし	東京(荻窪)			
<a href="#">トライアスロンスイム講習会</a>	クロール	L2	2時間	4	¥6,480	適用外	不可	なし	DVDお持ち帰り	東京(船堀)			
<a href="#">スイム・コンディショニング講習会</a>	クロール	L1	2時間	8	¥3,240	適用外	不可	なし	スイムなし	東京(船堀)	※プールレッスンはありません		

**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、T1スイム未習の方  
 L2(カイゼン):T1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):T1スイムを学習済みで目的や目標が明確になっている方

**ワークショップ・マルチパス**  
 1日ワークショップ5回分で54,000円 詳細

**早得ポイント・居住地ポイント**  
 ・2カ月前以前にお申込:初参加の場合5%、2回目以降参加の場合10%をポイント加算  
 ・2カ月前以降にお申込:2回目以降参加の場合5%をポイント加算  
 ・お客様の居住地から施設までの距離(km)×2をポイント加算(上限2000ポイント)