

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)
カンタン・クロール・ワークショップ	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)
カイゼン・リカバリー・ワークショップ	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)
カイゼン・息継ぎ・ワークショップ	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)
カイゼン・ツビートキック・ワークショップ	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)
カイゼン・水中ストローク・ワークショップ	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)
スピード・クロール・ワークショップ	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)
スプリント・クロール・ワークショップ	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)
カイゼン・ターン・ワークショップ	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)		
カンタン・背泳ぎ・ワークショップ	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)		
カンタン・バタフライ・ワークショップ	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)		
カンタン・平泳ぎ・ワークショップ	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)		
トライアスロンスイム・スクール	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		
カイゼン講習会	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		
セルフチェック講習会	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			
道具箱講習会	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)			
持久カアップ練習会	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)			
トライアスロンスイム講習会	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)			
スイム・コンディショニング講習会	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)