

あなたも生涯ベストタイムを出せる！



プロコーチによる最先端の練習を体験!!

- ・ 大人が水泳を速くなるには練習の「量」よりも練習の「質」を上げていく必要があります。
- ・ 練習の質を上げるにはプロコーチのノウハウが必要です。
- ・ クロール、バタフライはもちろん、背泳ぎ、平泳ぎなど 4 泳法を満遍なく学ぶ事が出来ます。
- ・ 泳ぎの技術以外にもスタート、ターン、飛び込み等、世界最高のスキルを学べます。
- ・ レース前 1 ヶ月間のテーパの手法、レース直前のメンタルトレーニングなど水泳以外の面もサポートいただけます。
- ・ 心拍トレーニング、耐乳酸トレーニング、パワートレーニングなど様々な種類のトレーニングを行います。
- ・ ブイ、パドルはもちろん、フィンやチューブ、ドーナツなど色々な道具を利用します。

●対象者	中級者,上級者…(100m 2分サークル以上)
●開催日	毎週水曜 19:00～21:00 土曜不定期開催(月1～2回程度) (※詳しいスケジュールは、別途スケジュール表をご確認下さい。)
●会 場	辰巳国際水泳場、インドア 50(原宿) など
● 会 費 (税込)	・入会金(1,000 円) / 年会費(1,500 円) ・月謝: (5～6 回)10,000 円、(4 回)8,000 円、(3 回)6,500 円、(2 回)4,500 円、(1 回)2,500 円 ・お試し参加 2500 円(1 回のみ) [以上、2007 年 1 月現在]
●大会/合宿	・新日本スポーツ連盟のマスタース大会(非公認)参加 ・練習合宿(都内近郊にて 1 泊 2 日程度)
●役割分担	イレブンビーナス(遠藤一家)は、メンバーの皆で作っている練習会です。 練習会場の予約、会費の徴収、計画表の配布、その他の役割を皆が分担して行っております。積極的にご参加くださいますようお願いいたします。
●その他	・水曜日のみ、もしくは土曜日のみ、などの参加も可能です。(曜日、回数は自由です) ・スポーツ保険((財)スポーツ安全協会)に加入しています。 ・イレブンビーナスはマスタースチームではありません。メンバーは任意のマスタースチームに所属し、各々が大会で活躍しています。

コ ー チ 紹 介 遠 藤 牧 夫	日本一速く泳ぐ男というタイトルを何度も手中に収めた自由形、バタフライの一流スプリンター。 その主な競技経歴は、インターハイ 100m 自由形に始まり'94 日本選手権、'94 アジア大会、'95 ユニバーシアード大会等にて連続 5 回の日本新記録を樹立する。また'94 ワールドカップフランス大会では日本人初の 22 秒台である「22 秒 85」をマークする。 現在、50m バタフライにて FINA 公認マスタース世界記録('01)を保持し、合間をみては時間の許す限り水泳指導を行っている。
----------------------	--

●お申込先	宛先 → elevenvenus@hotmail.co.jp
-------	--------------------------------

下記の内容を、メールにてお申し込み下さい。

①氏名(フリガナ) ②生年月日(西暦) ③ベストタイム ④〒住所 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス