

# From U.S.A.



水と一体化し、流れるように美しく、しかも効率的な動きを確実に、より早く身につけることを可能にした「トータル・イマージョンスイミング」この水泳練習法は、競泳のコーチとして30年以上の経験を持つ第一人者ラクリンが一流選手の泳ぎ方や流体力学・船舶工学に基づき、体系化したものです。従来の水泳の常識を覆した究極の泳ぎといわれるこの泳法をぜひ自身のものにしてください。

水と一体化し、流れるように美しく、しかも効率的な動きを確実に、より早く身につけることを可能にした究極の水泳練習法です。

## ■トータル・イマージョンだけが教える魚のような泳ぎ

従来の考え方は、手のかき、蹴り、そして限りなくプールを往復することに焦点を当てていますがトータル・イマージョンは「水と一体」になって魚のように優雅に泳ぐ方法を教えます。



## ■トータル・イマージョンだけが教える美しい泳ぎの質と技巧

早く泳ぐことを目的に私たちの所にやって来たスイマーはすぐに、優雅に流れるように、そして効率的に泳ぐことのほうがずっと大切で、スピードはその後についてくることに気がきます。

## ■トータル・イマージョンだけが教えるメンタルな練習法

トータル・イマージョンの練習法では肉体を動かすだけではなく、自分がどのように感じているのか、どのようにすべきかなど、精神面も重視します。

## ■トータル・イマージョンだけが教える水泳の「究め方」

トータル・イマージョンのコーチは、武芸の達人が教えるように、水泳を究めるために、必要な正確さや優雅さを教えます。コーチは簡単な技法や動きから始めて細分化された段階を踏み、確実に教えることができます。

トータル・イマージョンスイミングは東海地方では唯一ここ——ドルフィンスイミングスクールのみで学べます。

## ■コンサルティングを通した目標設定を行います。

お客様の水泳の目的や水泳の頻度、現在の課題を伺い、それらに基づき目標を設定します。



## ■理論に基づいたビデオ分析を行います。

泳ぎを水上・水中から撮影し、泳ぎの問題点を分析し、解決方法を説明いたします。

## ■プール・セッションは個別対応で確実です。

上達のために必要なドリル・息つき・スタート・ターンのレッスンをします。確立された指導法とお客様に合わせたペースで丁寧に楽しく行います。



水と一体化する

誰もが素晴らしいスイマーになれる素質を備えている——。究極の泳法は魚のように泳ぐことを教えてくれます。



## 技術を極める究極泳法

# トータル・イマージョンスイミング Total Immersion SWIMMING

美しく、楽に、長く、速く、泳げる。をコンセプトに



トータル・イマージョンスイミング  
認定コーチ  
佐藤 直利

### 【レッスン料金】

#### プライベート・レッスン

60分.....5,000円

30分.....3,000円

#### グループ・レッスン(3人まで)

60分.....4,000円

(お1人様につき)

