

# 新宿スポレク2010

## プールで浮き♪浮き♪



10月11日(祝・月)9時15分 開場

於 コズミックセンター 地下プール

《自由遊泳》	9:15~12:00	時間内随時受付	自由に泳ごう
《水中ウォーキング》	9:15~10:15	成人対象	
《浮き浮きワンダーランド》	9:15~10:30	10m以上泳げる小学生対象	
《親子スイミング教室》	10:30~11:30	オムツのとれた幼児から	
《飛び込み初級編》	10:30~11:30	25m以上泳げる小学生以上対象	
《スイムクリニック》	10:30~12:00	小学生以上対象	



新宿区水泳連盟創立30周年記念

アテネオリンピックメダリスト

### 山本貴司氏 特別レッスン

- ① 13:00~14:00 バタフライで25m以上泳げる小・中学生対象
- ② 14:30~15:45 バタフライで25m以上泳げる高校生以上対象

※特別レッスンは事前申込が必要です。

申込方法はレガス9月5日号又は新宿未来創造財団のホームページをご覧ください

(注意) 必ず水泳帽子が必要です。

その他詳しくは裏面をご覧ください

新宿区水泳連盟