

新宿スポレク2012



in コズミックセンター地下プール

10月8日(祝・月)

シンクロナイズドスイミング・ロンドンオリンピック出場(新宿区出身・チーム最年少)

三井梨紗子選手による特別イベント 10:40~11:00(予定)

(時間は前後する場合があります)

《自由遊泳》	9:30~15:30(但し10:30~11:00は利用できません)
《自由ウォーキング》	9:30~15:30(但し10:30~11:00は利用できません)
《浮き浮きワンダーランド》	9:30~10:30 10m以上泳げる小学生対象
《親子で水遊び》	11:00~12:00 オムツのとれた幼児と保護者対象
《水中ウォーキング》	11:00~12:00 成人対象(歩き方の指導有り)



プールで 浮き♪ 浮き♪



泳いで・歩いて・遊んで

今日はプールを楽しもう！！



《飛び込み・初級編》	12:00~13:00	25m以上泳げる小学生以上対象
《日本泳法・入門編》	12:00~13:30	25m以上泳げる小学生以上対象
《泳法別・背泳ぎ/平泳ぎ》	13:10~14:20	小学生以上対象
《泳法別・クロール/バタフライ》	14:20~15:30	小学生以上対象
《ビデオクリニック》	14:00~15:30	小学生以上対象(ビデオでフォームチェック)

☆参加申し込みは 各プログラムの15分前よりプール受付にて行います

☆自由遊泳・自由ウォーキング・ビデオクリニックは時間内随時受け付けます

- (注意) 1. 必ず水泳帽子が必要です
2. 不注意によるケガ等は各自の責任となりますので十分にご注意ください
3. 貴重品の管理は各自の責任で行ってください

その他、詳しくは裏面をご覧ください

指導:新宿区水泳連盟 <http://www.shinjyukuswim.com>

種目のご案内

採暖室側

廊下側

		8	7	6	5	4	3	2	1			
		コース								コース		
9:30		浮き浮きワンダーランド ダイナミックな滑り台や浮き具で楽しい水遊び♪ 小学生対象 ※安全のため10m以上泳げるのが条件です				自由遊泳			自由ウォーキング		9:30	
10:30		準備										10:30
10:40		シンクロナイズドスイミング・ロンドンオリンピック出場										10:40
11:00		三井梨紗子選手による特別イベント										11:00
11:00		水中ウォーキング 成人対象 基本・応用さまざまな歩き方はもちろん 道具を使った水中運動も楽しめます				自由遊泳			自由ウォーキング	親子オムツの取れた幼児と保護者対象		11:00
12:00		日本泳法入門編 25m以上泳げる小学生以上対象 先人の知恵・日本の伝統文化に触れるチャンス！水府流太田派師範指導		飛び込み 初級編 25m以上泳げる小学生以上対象 初心者向け競泳のスタート指導です				自由遊泳		自由ウォーキング		12:00
13:00	準備			13:00								
13:30		準備		泳法別教室 背泳ぎ又は平泳ぎ 小学生以上対象				自由遊泳		自由ウォーキング		13:10
14:00	準備		泳法別教室 クロール又はバタフライ 小学生以上対象				14:20					
15:30		ビデオクリニック 見たい！自分の泳ぎ 小学生以上対象 モニターを見ながら解説も行います										15:30