



新宿スポレク

2017

10月9日
(祝・月)
体育の日



「体育の日」と言えばプール!!

三井梨紗子さんが来る!! わくわく教室がいっぱい!
in コズミックセンター地下プール

《三井梨紗子選手の水泳教室》	9:30~10:30	子供
	11:00~12:00	成人
《泳法別 クロール&背泳ぎ》	12:30~13:30	成人
《飛び込み&ターン 初級編》	12:45~13:45	25m以上泳げる小学生~成人
《親子で自由遊び》	13:30~14:30	オムツのとれた幼児と保護者 限定20組 ※指導はありません
《泳法別 平泳ぎ&バタフライ》	13:30~14:30	成人
《ビデオクリニック》	14:30~15:30	小学生~成人(ビデオでフォームチェック)
《ワンポイントスイム小学生》	14:30~15:30	小学生(けのびバタ足が出来る子)
《水中運動&ウォーキング》	14:30~15:30	成人

☆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

- (注意)
- 必ず水泳帽子が必要です
 - 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
 - 貴重品の管理は各自の責任で行ってください
 - 映像・写真・記事等を当連盟のホームページや機関紙等へ掲載する場合があります

指導:新宿区水泳連盟

<http://www.shinjyukuswim.com>



「体育の日」と言えばプール！！ 種目案内2017 2017/10/9

採暖室側

	幼児 プール	8	7	6	5	4	3	2	1
9:30	<p style="text-align: center;">三井梨紗子選手の水泳教室(子供)</p>								
10:30									
11:00	<p style="text-align: center;">三井梨紗子選手の水泳教室(大人)</p>								
12:00									
12:45	<p style="text-align: center;">飛び込み&ターン 初級編 25m以上泳げる小学生～成人</p>			<p style="text-align: center;">泳法別 クロール・背泳ぎ 成人</p>					
13:30									
14:00	<p style="text-align: center;">ビデオクリニック 小学生～成人 自分の泳ぎを見るチャンス！ 解説も行います</p>			<p style="text-align: center;">ワンポイント スイム 小学生</p>		<p style="text-align: center;">水中運動& ウォーキング 成人 基本・応用・様々な歩き方は もちろん、道具を使った 水中運動も楽しめます</p>			
14:30									
15:30	<p style="text-align: center;">ビデオクリニック 小学生～成人 自分の泳ぎを見るチャンス！ 解説も行います</p>			<p style="text-align: center;">ワンポイント スイム 小学生</p>		<p style="text-align: center;">水中運動& ウォーキング 成人 基本・応用・様々な歩き方は もちろん、道具を使った 水中運動も楽しめます</p>			