



新宿スポレク

2019

10月14日
(祝・月)
体育の日

in
コスミック
センター
プール



「体育の日」と言えばプール!!

金子雅紀さんが来る～!! わくわく教室がいっぱい!!

《泳法別 平泳ぎ・バタフライ》	10:00～10:50	成人
《水中運動&ウォーキング》	10:00～10:50	成人
《親子で水遊び》	10:00～10:50	オムツのとれた幼児と保護者(限定12組)
《金子雅紀選手の水泳教室》	11:00～12:00	小学生 【事前申込制】
《金子雅紀選手の水泳教室》	12:30～13:30	小学生～成人 【事前申込制】
《飛び込み 初級編》	14:00～15:00	25m以上泳げる小学生～成人
《ビデオクリニック》	14:00～15:30	小学生～成人(ビデオでフォームチェック)

☆【事前申込制】については「oh!レガス」9月20日号をご覧ください

☆【事前申込制】以外の参加申し込みは 当日プール受付にて行います

- (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
 4. 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>

