



新宿スポレク2022

10月10日
(祝・月)
スポーツの日



「スポーツの日」は
プールで泳ごう！

in
コスミック
センター
プール

《自由遊泳・自由ウォーキング》	9:00~13:50	
《小学生泳法別クロール・平泳ぎ》	10:00~10:50	小学生
《一般泳法別 クロール・背泳ぎ》	11:00~11:50	中学生以上
《一般泳法別 平泳ぎ・バタフライ》	12:00~12:50	中学生以上
《飛び込み教室 初級編》	13:00~13:50	25m以上泳げる小学生~成人
《ビデオクリニック》	14:10~15:20	小学生~成人(ビデオでフォームチェック)

☆時間は前後する場合があります

☆参加申し込みは 当日プール受付にてプログラム開始30分前より行います

- (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>

