新宿スポレク2023

10月9日
(祝・月)
スポーツの日

プールで楽しく
スイスイ！

in
コズミック
センター
プール

自分の泳ぎを見直そう！小学生にはミニ記録会もあるよ‼

《大人　泳法別クリニック》	10:00～10:50	中学生以上
《子供　泳法別クリニック》	11:00～11:50	小学生
《小学生タイムチャレンジ25m》	12:30～13:00	25m以上泳げる小学生(ミニ記録会)
《小学生タイムチャレンジ50m》	13:15～13:45	50m以上泳げる小学生(ミニ記録会)
《ビデオクリニック》	14:00～15:00	小学生～大人(ビデオでフォームチェック)

☆参加申し込みは当日各回30分前からプール受付にて行います(先着順 各回25名)

(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