



初心者の為の 水泳教室

金曜日

20:00~21:00

申込不要！

1回だけの参加もオッケー！

**水泳初心者の方を対象に、
水慣れから丁寧に指導いたします。**

お休み

※祝日

※設備点検 6/26～6/30、

夏季期間 7/21～8/31

年末年始 12/28～1/4

その他、臨時休場がある場合がございます。

毎月のプール予定表でご確認ください。

月別・教室メニュー

- 【4月・5月】 水慣れ・クロールの基本的な動き
- 【6月・7月】 水慣れ・平泳ぎの基本的な動き
- 【9月・10月】 クロールの基本的な動きと上達法
- 【11月・12月】 平泳ぎの基本的な動きと上達法
- 【1月・2月】 クロールと平泳ぎ
- 【3月】 総まとめ



【場 所】 駒場体育館屋内プール（1コース使用）

【対 象】 16歳以上（顔を水につけられる方）

【定 員】 10名（当日先着順）※定員になり次第、受付を終了いたします。

【費 用】 プール使用料と別途教室参加料（1回あたり）

16歳以上……………プール使用料400円と教室参加料100円

65歳以上・障がい者… プール使用料200円と教室参加料50円

【持ち物】 水着・水泳キャップ・タオル・ゴーグル（ガラス製不可）・ロッカー代100円（返却式）

【講 師】 有迫 蘭

**参加
方法**

- 事前申し込み不要です。
- 当日、19:30から発券のチケット（プール利用券と教室参加券）を購入してください。
チケット購入後、1階受付にてバンドをお受け取りください。
バンドはプールサイドでスタッフにお渡しください。
- 時間が過ぎてからの途中参加・退場はご遠慮ください。

お問い合わせ 目黒区立駒場体育館 東京都目黒区駒場2-19-39 TEL.03-3485-7761