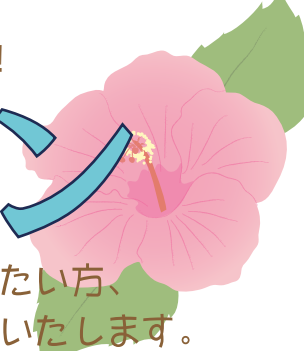


2017  
平成 29 年度  
11月12月  
スケジュール

申し込み不要！プール使用料のみで参加できます！

# スイムレッスン

これから水泳を始めてみたい方、もっと上手になりたい方、  
初心者から経験者までプールスタッフが親切丁寧に指導いたします。



<p>はじめての方でも安心！ <b>はじめて水泳</b></p> <p>泳力目安 ★</p>	<p><b>月曜日</b> 11:00 ~ 11:30</p> <p>担当：山林 佳樹</p>	<p>クロール</p>	<p>11/6,13,20,27 12/4,11,18,25</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●初めて水泳をする方</li> <li>●水が怖い方</li> </ul> <p>★生涯スポーツとして水泳を始めてみませんか？ 水に親しむことを中心に各泳法へと繋げていきます。</p>
<p>体力に合わせて指導いたします</p> <p><b>水中ウォーキング</b></p>	<p><b>火曜日</b> 11:00 ~ 11:30</p> <p>担当：山林 佳樹</p>		<p>11/7,14,21,28 12/5,12,19,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動不足を解消したい方</li> <li>●肩こりひざ痛を緩和させたい方</li> <li>●転倒防止</li> </ul> <p>※専門医の指導が必要となるリハビリ目的の方はご参加いただけません。</p>
<p>各泳法で25m完泳を目指す！ <b>ステップアップ4泳法</b></p> <p>泳力目安 ★★★★★</p>	<p><b>火曜日</b> 13:00 ~ 13:30</p> <p>担当：横田 真希</p>	<p>背泳ぎ</p>	<p>11/7,14,21,28</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●息つぎをして25m泳げる方（泳法問わず）</li> <li>●4泳法を身につけたい方</li> </ul> <p>★楽しく1種目ずつステップアップ！ ★基礎から練習して、各種目25m完泳を目指しましょう！</p>
<p>体力に合わせて指導いたします</p> <p><b>水中ウォーキング</b></p>	<p><b>金曜日</b> 13:00 ~ 13:30</p> <p>担当：山林 佳樹</p>	<p>バタフライ</p>	<p>11/10,17,24 12/1,8,15,22</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動不足を解消したい方</li> <li>●肩こりひざ痛を緩和させたい方</li> <li>●転倒防止</li> </ul> <p>※専門医の指導が必要となるリハビリ目的の方はご参加いただけません。</p>

- 対象** ◆ 中学生以上
- 定員** ◆ 各回先着15名
- 場所** ◆ 駒場体育館 プール（1コース使用）
- 費用** ◆ プール使用料のみ

（高校生以上 400円 / 中学生・65歳以上・障がい者 200円）

- 持ち物** ◆ 水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル・ロッカー代 100円（返却式）
- 参加方法** ◆ 事前申し込み不要。

当日、開始30分前～5分前までにチケットを購入し、  
プールサイドで受付をしてください。※途中参加はご遠慮ください。

