



# 新春初泳ぎ



大人向け!

2022年最初の水泳イベントです。大人も子供もみんな泳ごう。

子供向け!

## 1月4日(火) 定員各8名

### ① 10:00~10:55 キレイに背泳ぎ

抵抗の少ない姿勢作りや、ブレのない泳ぎの習得を目指します。

キレイな泳ぎを手に入れてみませんか?

### ② 10:00~10:55 初めてのバタフライ

どうしても敷居が高いバタフライ。。

チャレンジしたいけど難しそうだなあ、との二の足を踏んでるあなた!

基本のうねりから始めます。この機会にぜひ!!

## 1月10日(月祝) 定員各8名

### ③ 10:00~10:55 らくらくクロール

泳げるけどすぐ疲れてしまう、もっとラクに泳ぎたい!

そんな方におススメです!

### ④ 10:00~10:55 すいすい平泳ぎ

平泳ぎの最大の難所はやはりキックです。

足首、ひざの曲げ伸ばしからしっかりと練習していきます。

推進力のでるキックを目指し、すいすい泳ぎましょう!!

## 1月10日(月祝)

### ① 13:00~13:55 幼児顔付け・もぐり

申込対象: 当施設認定級⑮A.⑮B.⑭をお持ちの幼児、又は顔付け、もぐりが苦手の幼児。

### ② 13:00~13:55 幼児けのび・バタ足

申込対象: 当施設認定級⑬A.⑬B.⑫.⑪をお持ちの幼児、又はけのび・バタ足が苦手の幼児。

### ③ 13:00~13:55 幼児クロール

申込対象: 当施設認定級⑪.⑩.⑨をお持ちの幼児、又はクロールの手回しや呼吸動作が苦手の幼児。

### ④ 14:00~14:55 小学生けのび・バタ足

申込対象: 当施設認定級⑬.⑫.⑪をお持ちの小学生、又はけのび・バタ足が苦手の小学生。

### ⑤ 14:00~14:55 小学生クロール

申込対象: 当施設認定級⑪.⑩.⑨をお持ちの小学生、又はクロールの手回しや呼吸動作が苦手の小学生。

### ⑥ 14:00~14:55 小学生平泳ぎ

申込対象: 当施設認定級⑥.⑤.④をお持ちの小学生、又は平泳ぎキック・平泳ぎが苦手の小学生。

定員: ①は5名 ②③④⑤⑥は各8名

場 所: 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ1・2コース

料 金: 会員 500円 一般 700円

対 象: 成人 (高校生以上)

持ち物: 水着・水泳帽・バスタオル・ゴーグル

受付開始日: 12月18日(土) 12時00分~

1階窓口にてお申込みください。

※定員になり次第キャンセル待ちとなります。

場 所: 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ プール

料 金: 会員 800円 一般 900円

対 象: ①~③ 3歳以上の幼児

④~⑥ 小学生

持ち物: 水着・水泳帽・バスタオル・ゴーグル



鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ