



# 小学生・中高生限定！



## 8月12日(月・祝) 無料開放日レッスン

夏休み限定レッスンです。泳ぎのポイントを習得し、この夏に泳ぎを上達させよう！

### ■ 小学4～6年生 対象クラス

No	レッスン時間・内容				実施場所	
①	17:00		～	17:20	20分間	15mプール
	クロールの呼吸動作を練習しよう！					
	詳細	クロールの基本動作から呼吸動作を練習します				担当 藤原
対象	1人で浮ける方	定員	15名			
②	17:25		～	17:45	20分間	15mプール
	平泳ぎのキックの形を練習しよう！					
	詳細	平泳ぎのキックの形を練習します				担当 藤原
対象	1人で浮いてバタ足が出来る方	定員	15名			

### ■ 中学生・高校生 対象クラス

No	レッスン時間・内容				実施場所	
③	18:00		～	18:20	20分間	15mプール
	クロールの呼吸動作を練習しよう！					
	詳細	クロールの基本動作から呼吸動作を練習します。				担当 野辺
対象	1人で浮ける方	定員	15名			
④	18:25		～	18:45	20分間	15mプール
	平泳ぎのタイミングを練習しよう！					
	詳細	平泳ぎの手と足のタイミングを練習します				担当 野辺
対象	1人で浮いてバタ足が出来る方	定員	15名			

#### ■ 内 容 ■

小学生、中・高校生対象の無料レッスンです。

※当日は無料開放日の為、施設利用料も無料です。

#### ■ 受 付 ■

2024年 7月22日(月) 9:00～ TEL・来館にて

#### ■ 定 員 ■

各クラス15名 (年齢が対象のレッスンを2クラスまで参加可能です)

※枠に空きがあれば、当日レッスン開始前まで受付可能です。

#### ■ 持ち物 ■

水着・キャップ・ゴーグル・タオル・ロッカー用100円・お飲み物

#### ■ 流 れ ■

開始時間になりましたら、15mプールまでお越しください。

#### ■ その他 ■

・プールは2時間制です。レッスンが利用時間内に収まるようご入場ください。

・急遽担当者の変更、またはレッスンが中止となる場合がございます。

・プールギャラリーは施設不具合の為ご利用いただけません。

私服でのプールサイド見学は出来ません。見学を希望される場合は水着を着用の上、プールサイドにご入場ください。

**・プール利用規約に伴い、17時以降に中学生以下がご利用の際は□  
保護者の送迎が必要です。□**