



# 小中高生限定 『ジュニア上級練習会』参加要項

- 【実施内容】 一人では中々泳げない・・・練習量が足りない・・・など悩みは様々!!  
そこで、当施設で練習会を実施し、泳ぎの修正、泳力アップを目指します。  
泳力により練習コースを分けて実施する事でレベルに合わせた練習を行います。  
※各学校で泳ぎなどの指示がある場合は事前にお伝え頂ければ考慮致します。
- 【参加資格】 ☆三鷹市及びSUBARU 総合スポーツセンター近隣にお住まいの小中高生で  
50m クロールのベストタイムが48秒より速い方。
- 【参加費用】 1回 500円  
練習毎にご予約・500円のお支払いをお願い致します。
- 【申込方法】 ☆事前にお電話でのご予約（一回分のみ）をお願い致します。(0422-45-1113)  
※基本的に前日までのご予約ですが、空きがあれば当日でもお受けします。  
申込時に氏名・学年・学校名・連絡先・50mクロールのベストタイムをうかがいます。
- 【キャンセル】 キャンセルの場合はご連絡不要ですが、キャンセルが多い場合にはその後のレッスンを  
お受けしない場合もございますので、ご了承ください。
- 【定員】 18名（50mクロールが48秒～38秒まで8名、37秒以下8名）  
※練習状況を見させて頂き、変更する場合がございます。
- 【練習時間】 水曜日/19:00-20:30 日曜日/17:30-19:00  
(ストレッチ等を含む)
- 【指導員】 橋本 大（はしもと だい） セントラルスポーツ所属  
当施設がオープンする前までは小学生から高校生までの競泳を担当し、  
ジュニアオリンピックメダリスト、全国大会出場選手、日本選手権出場選手を  
輩出して参りました。

【個人情報について】

頂いた個人情報は練習会実施の為にのみ使用し、目的以外には使用しません。また、保管は責任を持って行います。

練習会参加者泳力確認書（練習参加の初回のみご提出下さい。ご予約は別途お願いします。）

フリガナ			性別	男・女	学年・年齢	(申込時) 年 歳	
氏名			学校名		学校		
連絡先			50m クロールのベストタイム		秒	200m 個人メドレーのベストタイム (泳いだ事のある方は) 分 秒	
得意種目①	距離	種目	ベストタイム	得意種目②	距離	種目	ベストタイム
	m		分 秒		m		分 秒
個人的課題と目標							

タイムは10分の1までご記入下さい。(詳細が不明な場合、タイム測定の経験が無い種目は不明で結構です。)