

# 中級ステップアップスイム



## 1. 教室内容・指導方針 <強度 ★★☆☆>

<対象> クロールが25m以上完泳出来る方

※ 水泳の基本動作をしっかり習得したい、久しぶりに泳ぐ、我流、等の方は『ベーシックスイム』受講をおすすめします。

クロールはターンを習得し、50mを目指しましょう。

他の泳法は25m完泳を目指します。一から詳しくレッスンします。

「技術を身につけステップアップしたい」「伸び悩んでいる」「より速く泳ぎたい」等、是非ご参加ください。

同じ目標を持ったスイム好きのお仲間とのコミュニケーションも楽しく、魅力の一つです。

楽しく上達を目指しましょう。ご参加、お待ちしております！！

**★担当** \*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

藤井 智佳 (フジイ チカ) 日本水泳連盟 基礎水泳指導員 / 三鷹市体育協会認定 スポーツ指導員  
セントラルスポーツ所属IR

## 2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間(*)	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
土曜日	高校生相当 年齢以上 男女	20:00~21:00	10	12	7回	7,000	プール 開始15分前から 受付を開始致します。
			11	2・23・30			
			12	7・14・21			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。

\*記載している時間は、出欠確認・準備・整理運動退場等含めた時間です。

## 3. 服装と持ち物

・水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル

・水分補給が必要な方は、ペットボトルもしくは、水筒などキャップ付の物のみ  
プールサイドに持ち込み可能です。(ビン・缶はプールサイドへの持ち込み不可)  
お飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクでお願いします。

※ タオルはプールサイドまでご持参下さい。

レッスン終了後は、タオルで身体を拭いてからロッカーにお戻りください。

スポーツ教室参加の注意事項



## 4. スポーツ教室の参加について

3期 (10~12月実施) 申込	応募期間 8/23(金)~9/6(金)必着 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキにてご応募ください。 ※ご応募方法や申込みに関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。観覧席からご自由にご見学ください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中 参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
4期	4期(1~3月実施)募集告知は11月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。