

9月 ワンポイント水泳

(成人) 中・上級者向け水泳

- 【開催日程】 9月 9日・10日・16日・17日・23日・24日 定員:各2名 ※1人2回まで参加可
【時間帯】 10:00~10:50
【場所】 新宿スポーツセンター プール 1コース
【参加費】 1回1,000円(税込) *返金はありません
【対象】 高校生以上、クロール50M以上泳げる方
【内容】 泳力アップ・タイムアップの意識的な練習
【受付開始日】 9月7日(月)10:00~ 1Fフロントにて (先着順)



(こども) バタ足特訓

- 【開催日程】 9月 9日・16日・23日 定員:各5名 ※1人2回まで参加可
【時間帯】 17:15~18:05
【場所】 新宿スポーツセンター プール 幼児プール半面
【参加費】 1回1,000円(税込) *返金はありません
【対象】 年長~小学生 泳力:けのび5M以上
【内容】 正しいバタ足の動きや姿勢、はやく前へ進むキックの習得
【受付開始日】 9月7日(月)10:00~ 1Fフロントにて (先着順)



(こども) クロール特訓

- 【開催日程】 9月 10日・17日・24日 定員各5名 ※1人2回まで参加可
【時間帯】 17:15~18:05
【場所】 新宿スポーツセンター プール 1コース
【参加費】 1回1,000円(税込) *返金はありません
【対象】 年長~小学生 泳力:クロール呼吸無しクロール10M以上
【内容】 クロールの腕回し、クロールの呼吸の習得
【受付開始日】 9月7日(月)10:00~ 1Fフロントにて (先着順)



当日の持ち物

水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル
水分補給用の飲み物(ペットボトル)

新宿スポーツセンター
TEL 03-3232-0171
新宿スポーツコミュニティ共同事業体