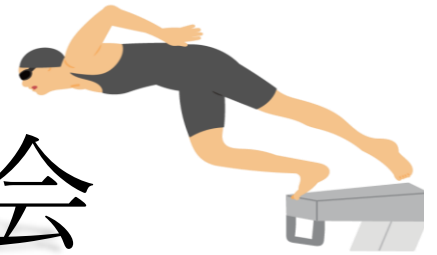


特別 1 回制教室

# 飛込みスタート練習会



## 飛込みビギナークラス

- 日 時…令和 6 年 11 月 23 日 (土・祝) 11:30~12:20
- 対 象…小学生以上で一度に 50m 以上泳げる方  
初めて飛込み練習をする方
- 定 員…6 名
- 内 容…飛込み練習をしたことがない方、飛込みを一から学びたい初心者向けの教室です。飛込みスタートの基本姿勢や体の動かし方に挑戦していき、飛込み台からの飛込みスタートを最終目標に指導していきます。

## 飛込みマスタークラス

- 日 時…令和 6 年 11 月 23 日 (土・祝) 12:30~13:20
- 対 象…小学生以上の 1 人で飛込みスタート出来る方  
もっと上手く飛込みスタートをしたい方
- 定 員…6 名
- 内 容…区民大会等の競技会で飛込み経験のある中上級者向けの教室です。飛込み方法や入水後の浮き上がり方などスタート動作の指導をいたします。練習の最後は飛込みスタートからのタイム計測を行います。

会 場…荒川総合スポーツセンター 1 階 大プール窓側 1 レーン

申込方法…当日券売機にて参加チケットを購入の上、受付へチケットをお持ちください。

※教室開始 30 分前からチケット販売開始となります。※お電話でのお申込み、ご予約はできません。

参加費…1,050 円

持ち物…水着・水泳キャップ・タオル・ゴーグル

その他…ご不明な点は、1 階総合受付までお問い合わせください。