

# 2023 スポーツの日限定！ 【プール特別プログラム教室】

【着衣水泳】  
11:00～11:50

【事前申込】 ※詳細別紙参照  
定員:20名(親子で参加可)  
対象:小学1年生以上

☆水の事故や災害を想定し、着衣での泳ぎ方・浮き方をお教えします！

【スキルアップスイム】  
15:00～15:50

定員:15名  
対象:クロールで50M泳げる方  
(16歳以上)



☆クロール&平泳ぎ  
ワンランク上のスキル  
アップを目指して！

【体験アクアビクス】  
9:40～10:10

【水泳 クロール】  
12:10～12:30

【水泳 平泳ぎ】  
18:00～18:20

★気軽に参加できる無料教室★  
詳細は教室スケジュールをご覧ください

【タイムトライアル】 10:20/14:20/17:00 各20分

★自由参加★  
好きな泳法で  
挑戦してみよう！