

着衣水泳



体験教室

6月23日(日)

15時30分～16時30分

セントラルスポーツコーチによる
着衣水泳体験教室！

今回の教室は、水中で衣服を着用した状態だと、どのくらい動きが制限されるかを体験し、どのようにすれば「自分の命を守る」ことができるかを体験していただきます。皆さまのご参加お待ちしております。



【詳細】

教室名：着衣水泳体験教室

対象：① 三鷹市在住、在学、在園の5歳から小学2年生までのかたとその保護者（保護者同伴）

② 三鷹市在住、在勤、在学の小学3年生以上のかた（大人も参加できます。）

※ 小学3年生以上でも保護者の参加は大歓迎です。

日時：2024年6月23日(日) 15:30～16:30

定員：30人程度 ※定員を超えた場合は抽選

会場：SUBARU総合スポーツセンター プール

参加費：無料

持ち物：**着衣水泳用衣類**・空の2ℓペットボトル1本または空の500mlのペットボトル2本・タオル・濡れた物を入れる袋

※ 着衣水泳用衣類については、水着着用の上、洗濯されている物で色落ちせず柔軟剤を使用していない衣類でお越してください。

※ ゴーグル、スイムキャップは必須ではありません。

協力：セントラルスポーツ株式会社

申込期間：5月10日(金)～6月10日(月)

申込方法：講座申込システム

(<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)

お問い合わせ先：(公財)三鷹市スポーツと文化財団 電話 0422-45-1113



二次元コード