

6月5日はイベントの日

鷺スポーツフルイベント祭り



《全イベント共通》

1. 日程: 6月5日(日)
2. 料金: 一般 700円 / 会員 500円
3. 申込開始日: 5月18日(水) 14時

① ウォーキング& リラクゼーション

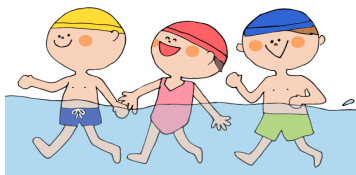
「バランス感覚」や「体幹」を使ったウォーキングのあとは、音楽とともに心身をほぐしましょう☆

【時間】 10時～10時55分

【定員】 12名

【対象】 高校生以上

【持ち物】 水着・水泳帽・タオル



② 着衣水泳



コロナ規制が多少緩まりこの夏、海や川にお出掛けする事があるかと思います。その際に水難事故に遭わないための知識と、事故に遭ってしまった時の対処方法を習得しましょう!!

【時間】 10時30分～11時25分

【定員】 25名

【対象】 小学生以上

※小学1年生～3年生は保護者も申込が必要です。
保護者1人に対してお子様2人まで

【持ち物】

水着・水泳帽・タオル

濡れてもいい服・2ℓペットボトル(カラの)
濡れた衣類を入れるための袋

③ ターン練習会

練習会では、
タッチターン、クイックターン+αを練習をします!

ターンをマスターしてワンランク上の泳ぎを目指しましょう!!

【時間】 11時～11時55分

【定員】 8名

【対象】

高校生以上

クロール25m以上、泳げる方

【持ち物】

水着・水泳帽・ゴーグル・タオル



⚠️注意 複数に申し込む事は出来ません。
ご家族以外の代理申込は出来ません。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
03-3337-1771