

# 海の達人！スノーケリング体験



~~~~ 着衣泳・遠泳・スノーケリングの基礎を学びます ~~~~

《着衣泳》 服を着た状態で水の中に落ちた場合等を想定し、その状態でも浮かんで呼吸をしながら泳いで移動をするための方法を水着の状態でするレッスンします。  
 《遠泳》 海で長い距離を泳ぐための泳ぎ(顔上げ平泳ぎとクロール)のレッスンをします。  
 《スノーケリング》実際にマスク・スノーケル・足ヒレを着けて、使用方法・呼吸方法・泳ぎ方・潜り方等のレッスンをします。



|        |                                                                                                                                                                                                                             |                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 内容     | ~~~~ 着衣泳・遠泳・スノーケリングの基礎を学びます ~~~~<br>《着衣泳》 服を着た状態で水の中に落ちた場合等を想定し、その状態でも浮かんで呼吸をしながら泳いで移動をするための方法を水着の状態でするレッスンします。<br>《遠泳》 海で長い距離を泳ぐための泳ぎ(顔上げ平泳ぎとクロール)のレッスンをします。<br>《スノーケリング》実際にマスク・スノーケル・足ヒレを着けて、使用方法・呼吸方法・泳ぎ方・潜り方等のレッスンをします。 |                           |
| 日時     | A、7月20日(木)<br>14:00~15:30                                                                                                                                                                                                   | B、7月21日(金)<br>16:00~17:30 |
| 集合時間   | (教室開始時間の10分前にプールフロントにお集まり下さい)                                                                                                                                                                                               |                           |
| 会場     | 江戸川区総合体育館室内温水プール                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 対象     | ※小学校4年生以上 シニアの方も大歓迎！！                                                                                                                                                                                                       |                           |
| 定員     | 先着10名(申込順、定員になり次第締め切り)                                                                                                                                                                                                      |                           |
| 受講料    | 1,200円(税込)                                                                                                                                                                                                                  |                           |
| 用品     | 教材及びレンタル器材代は受講料に含まれていますので、水着と水泳帽をお持ちください。                                                                                                                                                                                   |                           |
| 申込み開始日 | 6/21(水)10時から電話での仮予約開始。<br>3日以内に総合体育館まで参加費をお支払いください。                                                                                                                                                                         |                           |
| その他    | ※ 総合受付で申し込み用紙に記入の上、代金を添えてお申し込み下さい。<br>※ キャンセルについては、教室開始7日前までに、ご連絡頂ければご返金致します。<br>※ 電話での仮予約の場合、窓口でのお手続き完了時に正式申し込みとなります。                                                                                                      |                           |

