

1Day 特別水泳教室

みんなおいでよ!横浜国際プール

【受付開始】2025年6月29日(日)13:30～ 電話のみ

1Day特別水泳教室【大人】 ※中学生以上対象

番号	コース	日程	時間	参加料	必要泳力	定員	内容
P701	オープンウォータースイム (OWS)練習会【初級】	7/19(土)	15:30～ 17:00	¥3,300	200m以上泳ぎ続けれる	各10名	海での泳ぎ方を体験し海で泳ぐために必要な基礎技術を練習。 (浮身・ヘルプサイン・立泳ぎ・ヘッドアップスイム)
P702	個人メドレー特訓				クロール・背泳ぎ50m以上、 平泳ぎ・バタフライが25m以上泳げる		4種目の泳力向上、泳ぎのテクニック練習を行い、 200m個人メドレーを目指します。
P703	オープンウォータースイム (OWS)練習会【中級】		17:30～ 19:00		400m以上泳ぎ続けれる かつ 立ち泳ぎ2分		海での泳ぎ方の基礎技術の向上、模擬レースを体験。 (浮身・ヘッドアップスイム・コーナー周り)
P704	競泳マスターズ練習会				200m個人メドレーが泳げる かつ クロール50mを45秒で泳げる		泳ぎに必要な体力、筋力向上、スピードアップを目指します。 ※フィン持参

【申込みについて】

- お申し込みは電話受付で先着順となります。※6月30日からは来館受付でも可能です。
- 必要泳力をよくご確認の上、お申込ください。
- ご入金はお申込日から1週間以内にお支払いください。
- 現金のみの取り扱いです。
- お客様都合でのキャンセルは受けておりません。(返金不可)
- 入金受付時間は、20:30までとなります。

【当日の持ち物】

- 水着 ※OWS練習会はウエットスーツ可(海と併用のものは不可)
- キャップ・ゴーグル ※ゴーグルは鼻が出ているものに限る
- タオル
- 飲み物(蓋つきの物)
- フィン(競泳マスターズ練習会のみ)



※当日はメインプール1コース付近にお越しください。
※準備体操は各自で行ってからご参加ください。

詳細は施設までお問合せください。 ☎045-592-0453