

この夏、自分を超越るチャレンジをしよう!!

# 2024.8.3 (土) 開催

## 体操 水泳

## サマーチャレンジ

単発開催★先着順



①クロール息継ぎ教室！上手にできる**コツ**教えます！

時間 …… 14:00～15:00

対象 …… 小学1年生～6年生

定員 …… 30名

参加費 …… 2,000円



「どうやったら上手に息が吸えるの？」

**そんなギモンにコーチが答えます！**

クロールを集中的に練習して  
苦しいクロールとは、もうおさらば！  
カッコいいクロールを泳いで  
みんなをビックリさせちゃおう♪

**※応募要件が裏面詳細にございます**

②親子で**チャレンジ**！逆上がり教室 《役立つテキスト付》 

時間 …… 15:30～16:30

対象 …… 4歳～小学2年生  
/ 保護者

定員 …… 20組

参加費 …… 2,900円(テキスト代含)  
(お子様1名追加は+500円)



あと少しで逆上がりができそう！  
子どものサポートをしたい！  
補助ってどうやるの？  
そんな保護者やお子さんの  
サポート〈補助〉をしたい方は  
是非ご参加ください。

**ご自宅に帰ってからも見返せる  
役立つテキストがもらえる！**



## ◆各イベント詳細

① のみ参加終了後には、教室申込に必要な「体験完了証明書」をお渡しします！

タイトル	服装（持ち物）	備考
① クロール息継ぎ教室！ 上手にできるコツ教えます！	・水着 ・水泳帽 ・ゴーグル ・タオル	～ 応募要件 ～ ・ビート板を用いたバタ足ができる (12.5m) ・グライドキックorけのびでバタ足ができる (7m程度)
② 親子でチャレンジ！ 逆上がり教室	・半袖、短パン等 動きやすい服装 (靴不要…はだしで行います。) ・水筒（飲み物） ・タオル（必要であれば）	・参加される保護者様も、動き やすい服装でご参加ください。

・ 持ち物には必ず記名をしてください。

・ 各イベントに参加される方は、次のとおりご集合ください。

① 「クロール息継ぎ教室」 集合場所：プールサイド 集合時間：13時55分

② 「親子逆上がり教室」 集合場所：大アリーナ前 集合時間：15時25分

## ◆会場

横浜市スポーツ医科学センター ①25mプール、②大アリーナ

◆ お申込み **7月16日（火）10:00 から**  
**電話(477-5050)または来館で受付**

日祝/9:00～16:00 その他曜日/9:00～20:00

### 【注意事項】

- (1)参加料の支払いは事前・または当日に現金でのお支払いとなります。
- (2)健康状態に不安のある方は、かかりつけ医師に相談の上ご参加ください。
- (3)申込後、キャンセルする場合には必ずお電話をしてください。
- (4)申込者数が最少催行人数に達しなかった場合、イベントが中止となる可能性がございます。あらかじめご了承ください。
- (5)水泳教室に参加される方は、予め水着を着用してお越しいただくとスムーズです。小学校1年生以上の方は、異性更衣室へ入ることはできませんのでご了承ください。
- (6)当日は、ホームページ掲載用記録として事業の様子を写真撮影させていただく可能性がございます。撮影が不可の方は、参加当日に指導者に「撮影不可」とお伝えください。

◆ イベント内容についての問い合わせ先  
**電話(477-5774)**

日祝/9:00～16:30 その他曜日/9:00～20:30

●個人情報の取扱いについては、ホームページをご確認ください。

[スポーツ医科学センター公式サイト \(yspc-ysmc.jp\)](https://www.yssp-ysmc.jp)

<https://www.yssp-ysmc.jp/aboutfacilities/privacy-policy.html>