

## ♪ シンクロ・リズム水泳講習会のお知らせ ♪

シンクロを体験してみませんか？

音楽に合わせて泳いだり、水中で回ったり、逆立ちしたり、シンクロのスカーリングを体験したり・・・

初めての方も大歓迎！是非チャレンジしてみましょう♪

\* 参加ご希望の方は お名前・連絡先・メールアドレス・ご希望クラスを明記の上  
お問い合わせ欄よりメールにてご連絡ください。折返し要項をお送りいたします。

### シンクロ・リズム水泳講習会 (川口会場)

主催・主管： 埼玉県水泳連盟シンクロ部会

日 時： 平成 28 年 2 月 29 日・3 月 7 日・14 日 (月) 計 3 回 19:00 ~ 20:30

会 場： 川口市北スポーツセンター

募集人数： 20 名

参加資格： 3 泳法 (クロール、背泳、平泳) 25m 以上泳げる 小・中学生

指 導 者： 日本水泳連盟公認シンクロ指導員

内 容： 音楽に合わせた簡単なリズム泳ぎ

初歩のシンクロテクニック (スカーリング・フィギュア) 他

### シンクロ・リズム水泳講習会 (岩槻会場)

主 催： 埼玉県水泳連盟シンクロ部会

主 管： さいたま市水泳連盟岩槻支部

日 時： 平成 28 年 3 月 4 日・11 日・18 日 (金) 計 3 回 18:00 ~ 20:00

会 場： 岩槻温水プール

募集人数： 20 名

参加資格： 3 泳法 (クロール、背泳、平泳) 25m 以上泳げる 小学生

指 導 者： 日本水泳連盟公認シンクロ指導員

内 容： 音楽に合わせた簡単なリズム泳ぎ

初歩のシンクロテクニック (スカーリング・フィギュア) 他

### シニア シンクロ・リズム水泳初心者講習会 (アテナ会場)

主 催： 埼玉県水泳連盟シンクロ部会

日 時： 平成 28 年 3 月 13 日(日) 9:30~11:00

会 場： アテナアクアメイツ

募集人数： 30 名 (参加人数 5 名に満たない場合は中止)

参加資格： 3 泳法 (クロール、背泳、平泳) で 50m 以上泳げる 成人男女

指 導 者： 日本水泳連盟公認シンクロ指導員

内 容： \*リズム泳ぎ、初歩のスカーリング、ボディーコントロール

\* バレーレッグ、上向き水平姿勢、垂直姿勢など