

☆Let's try アーティスティックスイミング☆

令和元年 9月29日(日)

IN 金沢プール



小学校3年生～高校3年生の
皆さんの指導を行います

三井 梨紗子さん



中村 麻衣さん

オリンピック
(リオデジャネイロ
銅メダリスト)が
石川県にやってくる！

2020 東京五輪前に
オリンピック種目を
体験してみよう！

午前の部 初心者クラス (10:00～11:30)

対象者レベル：25m以上泳ぐことができる

【内容】

開会式

準備体操 (20分) 着替えシャワー (10分)

水慣れ・ウォーミングアップ・実技指導 (45分)

演技披露・写真撮影 (15分)



午後の部 経験者クラス (12:30～14:00)

対象者レベル：3年生以上 (アーティスティックスイミング バッジテストステージ4以上)

【内容】

開会式

準備体操 (10分) 着替えシャワー (10分)

水慣れ・ウォーミングアップ・実技指導 (50分)

演技披露・写真撮影 (15分)

持ち物

水泳用具一式 (水着・キャップ・ゴーグル・バスタオル)

体操できる服装 (Tシャツ・短パン)

*費用なし



申し込み・問合せ

石川県 AS 委員会 東野 (ひがしの)

E-mail jkmy-h@kmd.biglobe.ne.jp FAX 076-275-8086

どちらかに「氏名・学年・性別・住所・電話番号」を記入し申し込みください。