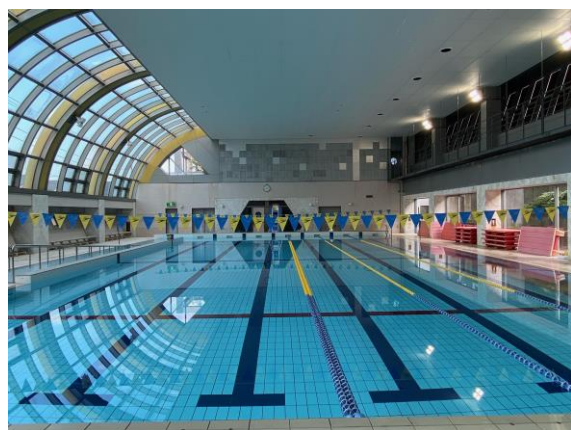


# 上井草スポーツセンター12月特別教室 1回制成人水泳教室開催！



**参加費：各1,000円(税込み)**

## ① テクニカルスイムレッスン

【開催日時】

12月9日・16日・23日 **月**

14:55～15:55

【内容】

9日バタフライ、16日平泳ぎ

23日ターン練習(タッチターン・  
クイックターン練習)の日程で

技術力向上レッスンを行います。

## ② 泳法別特訓レッスン

【開催日時】

12月10日・17日・24日 **火**

12:55～13:55

【内容】

10日平泳ぎ、17日背泳ぎ

24日バタフライの日程で

動作習得へ向けた特訓レッスン  
を行います。

**対象 高校生相当以上の方 定員 各12名**

**申込方法** 12月1日(日)13:00よりオンラインにて  
申込み開始(先着順・キャンセル待ち有り)

### ※注意事項

参加にはオンラインでの事前申込みが必要です。

1回制教室の為、各日ごとの申し込みが必要となります。

参加費は当日受付にて納入いただきます。

レッスン前後に自由遊泳を行う場合には別途入場料が必要です。(1時間250円)

◇お問い合わせ◇

TAC杉並区上井草スポーツセンター TEL 03-3390-5707

オンライン申込は  
こちらから

