

第1回 飛込み教室

開催要項

開催日 平成30年5月1日(火)、5月8日(火) 全2回

時間 14:00~15:00

会場 盛岡市立総合プール

参加料 1,728円

定員 10名



対象者 18歳以上で競泳の飛込みに興味のある方で25M以上泳げる方。
※安全上、深い水深(190cm)で行います。

申込方法 平成30年4月23日(月)14:00よりお電話にて予約を受け付けます。
参加料は開催日前日までに当プール受付へお支払い下さい。

傷害保険 (公財)日本水泳連盟総合補償制度に加入

内容 ・飛ぶ動作についてと飛ぶためのトレーニング方法
・タイムを縮めるための効率の良い飛び込みの考え方

その他 ・水中での練習の他、陸上での練習も行いますのでハーフパンツ、Tシャツ
等動きやすい服装もご準備ください。
※プールサイドへは水着の上にハーフパンツ、Tシャツ等を着用しお越しください。
・医師から運動の制限を受けている方、妊娠されている方、深い水深で泳ぐことが不安な方の参加はできませんのでご注意ください。

問合せ先 〒020-0866 盛岡市本宮5-3-1 電話 019-634-0450
盛岡市立総合プール 担当 小原