

令和6年
11月から

東砂スポーツセンター

プールサービスプログラム

プールサービスプログラムは、プール利用券・プール回数券・定期券（トレーニング定期券除く）でご参加いただける、当プールスタッフによる30分程度のショートレッスンです。プログラムの詳細は以下のとおりです。ご参加お待ちしております！

プログラム	開催日時	内容
NEW 4泳法 基礎 ～楽に泳げるようになろう～	火曜日 13：00～13：30	泳法についてアドバイスいたします。注)1
水泳に挑戦！（超初心者向け）	火曜日 14：00～14：30	泳いでみたいけど、教室参加に躊躇している方や、水に顔もつけたことが無い方等初心者を対象とした水慣れのプログラムです。
フィンを使って泳ごう（初級）	金曜日（第1・3・5） 12：15～12：45	フィンの履き方、泳ぎ方、立ち方お教えます。初めての方大歓迎です。
フィンを使って泳ごう（中級）	金曜日（第2・4） 12：15～12：45	水底に設置した輪を拾ったり、フープをくぐって泳いだり、フィンに慣れた方向けのプログラムです。

注)1 週によってプログラムが変更となります。第1週目がバタフライ、2週目が背泳ぎ、3週目が平泳ぎ、4週目がクロール、5週目がスタート&ターン（飛び込み台からのスタート無し）です。

※開催日が祝日の場合は開催いたしません（振替はいたしません）。

※小学3年生以下の方が参加する場合は、同伴の保護者の方もご参加ください。

※小学4～6年生の方が参加する場合は、2人以上または同伴の中学生以上の方もご参加ください。

※下記期間は開催いたしません。

4/30、5/1、12/24・25、1/7、7月～9月

申込方法

プログラム開始時刻の1時間前より、監視員室前の机の上に参加申込書を設置しますので、ご記名ください。

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社
Koto City Health & Sports Foundation

東砂スポーツセンター



KOTO City in TOKYO
スポーツと文化が熱いまち 江東区

