

水の重さを感じながら
しっかり水をかいている
ことを意識して練習しよう♪

ハイエルボークロールに チャレンジしてみよう☆

●日程:4/19・26 (全2回)

●曜日:水曜日

●時間:16:00~16:50

●定員:先着15名

●参加費:700円×2回=1,400円

●対象者:高校生以上

(クロールが25m呼吸しながら泳げる方)

●持ち物:水着・水泳帽子・ゴーグル・タオル

ハイエルボークロールとは？

☆ひじを立てながら水をつかむ

フォームの事になります♪

競泳の選手がよく取り入れています。

【注意事項】

3/24(金)より事前申込みになります。**教室代金は前払い**になります。

別途施設利用料が発生します。教室参加時に都度支払いとなります。

当日は、教室開始30分前から受付開始になります。

事務室窓口にて受付を済ませてからプールにお入りください。

(券売機にて施設利用券を購入後、事務室窓口にお渡しください。)

※当日お電話での予約・申込みはできません。

※事前申込みについては別紙をご確認ください。

※一度お支払いいただいた教室料金は返金致しかねます。予めご了承ください。

柳泉園グランドパーク

〒203-0043 東京都東久留米市下里4-3-10

☎042-473-3121

※ご不明な点は、一階事務室までお問い合わせください。