

# 水泳練習会

## グングンスイム



### コース

- 泳力をグングン向上!
- 記録会や大会参加を目標に

土曜日

15:30~16:30

## スマートスイム



### コース

- 長くスマートに泳ぐ
- 個人の課題に合わせる



金曜日

18:00~19:00

4月	20日	13、27日
5月	4、18日	24日
6月	1、15日	28日
7月	6、20日	26日
8月	3、17日	23日
9月	7、21日	27日

◎曜日によって指導内容が違います。(4月のみ、すべて土曜日)

◎1回/年の申し込みでどちらのコースも参加できます。

◎当日は、水着に着替えて、直接プールサイドにお集まり下さい。



## 対象

25m以上泳げる方  
障害のある人

【西宮市内在住在勤在学者】

定員  
20名

西宮市総合福祉センター  
障害者スポーツ事業係  
西宮市染殿町8-17

TEL (0798) 33-5501

FAX (0798) 35-1132

### 【注意】

\*各自の健康管理には十分気をつけて下さい。

\*主治医・各医療機関とご相談のうえお申込み下さい。

\*教室中の事故については応急処置のみとし、他の責任は一切負いませんので、ご了承下さい。