

# 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

10月 5、19日

11月 2、16日

12月 7、21日

1月 4、25日

2月 1、15日

3月 1、15日

## 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

25日

22日

27日

31日

21日

28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。