



期日	時間	コース	対象	内容	定員
7月21日(月)～ 7月25日(金)	8:00～8:55 集合7:45	S1-水慣れ	一般	水への恐怖心をなくし楽しく水の中で身体を動かすことができることを目標に練習します	40名
		S1-クロール		クロールを泳いだことがある方向けに綺麗なフォームで泳げることを目標に練習します	
		S1-平泳ぎ		キックを中心に正しい平泳ぎを習得することを目標に練習します	
		S1コース	会員	東京ドーム自主事業会員(中級5級～上級)	15名
	9:20～10:15 集合9:05	S2コース	会員	東京ドーム自主事業会員(初級15級～中級6級)	50名
7月28日(月)～ 8月1日(金)	8:00～8:55 集合7:45	S3-水慣れ	一般	水への恐怖心をなくし楽しく水の中で身体を動かすことができることを目標に練習します	40名
		S3-クロール		クロールを泳いだことがある方向けに綺麗なフォームで泳げることを目標に練習します	
		S3コース	会員	東京ドーム自主事業会員(中級5級～上級)	15名
		S4コース	会員	東京ドーム自主事業会員(初級15級～中級6級)	50名
8月4日(月)～ 8月8日(金)	8:00～8:55 集合7:45	S5-水慣れ	一般	水への恐怖心をなくし楽しく水の中で身体を動かすことができることを目標に練習します	40名
		S5-クロール		クロールを泳いだことがある方向けに綺麗なフォームで泳げることを目標に練習します	
		S5-平泳ぎ		キックを中心に正しい平泳ぎを習得することを目標に練習します	
		S5コース	会員	東京ドーム自主事業会員(中級5級～上級)	15名
	9:20～10:15 集合9:05	S6コース	会員	東京ドーム自主事業会員(初級15級～中級6級)	50名
8月18日(月)～ 8月22日(金)	8:00～8:55 集合7:45	S7-水慣れ	一般	水への恐怖心をなくし楽しく水の中で身体を動かすことができることを目標に練習します	40名
		S7-クロール		クロールを泳いだことがある方向けに綺麗なフォームで泳げることを目標に練習します	
		S7コース	会員	東京ドーム自主事業会員(中級5級～上級)	15名
		S8コース	会員	東京ドーム自主事業会員(初級15級～中級6級)	50名

- ①「一般」の方で、4泳法すべてが25m泳げる方は「S1・S3・S5・S7」会員コースにお申し込みいただけます
- ②申込は1人1コース（総合体育館、スポーツセンター合わせて）までとさせていただきます
※総合体育館の内容はホームページまたは公式LINEにてご確認ください
- ③「会員コース」で初級15級～中級6級は5日目に進級テスト、中級5級以上は4日目・5日目に記録測定をします
- ④各コースとも5日間のカリキュラムの為、5日間通える日程を選択してください
- ⑤泳力によっては練習班が変更になる場合がございます
※一般の方が泳力を記載する際、『潜れる・けのび・板キック・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー（保有タイム）』
など詳しく記載ください

申

込

方

法

【対象】 全コース 4歳～中学生の文京区在住・在学・在園の方（中学生はスクール在籍者のみ）

【参加費】 7,700円(税込)

【申込方法】 会員の方は、**れんらくアプリ（バスキャッチ）より** お申し込みください。
一般の方は、右側の二次元コードよりお申し込みください。
※一般の方はアンケートを**必ず**ご入力ください。
※総合体育館会員の方は、二次元コードよりお申し込みください。
※先着順ではございません。応募が多数の場合は抽選となります。
※メールアドレスのご登録をお願いいたします。
メールが受信できるよう受信設定をお願いいたします。

【申込フォーム】
総合体育館会員・一般の方専用



【申込締切】 **6月30日(月) まで**

【当選発表】 7月上旬にれんらくアプリのメッセージにて当選者のみお知らせいたします。
(各期ごとに送信期間が異なります)

ご不明点等ございましたら文京スポーツセンターにご連絡ください。

TEL 03-3944-2271