

# 平泳ぎを

Let's **はじめよう!**  
The easiest stroke!

## 【レッスン内容】

基本的な平泳ぎを学んで伸びやかな泳ぎを習得しよう!  
キック→呼吸のタイミング→手をつけ呼吸法→遊泳法

【日 時】 1月 20日、27日  
2月 3日、10日、17日、24日  
／毎週日曜日 全6回

17時30分～18時30分

【場 所】 サンプラザ市原4階 温水プール WAVE

【対 象】 18歳以上でけのびや水かきができる方

【持ち物】 水着・水泳帽子・タオル・必要に応じてゴーグル

【募集人数】 先着10名

【申込方法】 12月16日(日)午前9時から電話、  
もしくは2階総合受付にて

【会 費】 5,000円 (全日程一律)

【指 導】 鶴岡裕士 氏 (県市町村非常勤講師 水泳指導)

問合せ: サンプラザ市原 TEL 0436-24-1151

主 催: 公益財団法人市原市地域振興財団