



「**背泳ぎ**の基礎練習から新たな発見を！」

世界一の技術を高座プールで習得できる！

遠藤 牧夫コーチ 成人プラチナレッスン

# 背泳ぎ 基礎レッスン



3月11日(日)  
12:30~14:30

〈 受講料 〉 **¥3,000** 定員 **20名**  
〈最低遂行人数 4名〉

〈 対 象 〉

- ① 18歳以上の水泳大好きな方
- ② 背泳ぎで50m以上継続して泳げる方
- ③ **今よりもっと綺麗にカッコ良く・楽に泳げるようになりたい方**

★ 綺麗に泳ぐには「量」よりも「質」を上げる必要があります！必ずご満足いただけるレッスンで、  
〈 申込み方法 〉

ホームページ「問い合わせフォーム」からご予約

【受付期間】 2月17日(土)~3月10日(土)まで

- ① 

|       |    |
|-------|----|
| 高座プール | 検索 |
|-------|----|
- ② ホーム画面右上「お問い合わせフォーム」をクリック
- ③ 氏名、電話番号、メールアドレスをご入力ください
- ④ お問合せ内容に欄に  
「成人プラチナレッスン予約」  
〈1〉50mクロールベストタイム(わかる範囲内)  
〈2〉1度の練習時に泳ぐ目安距離  
ご入力の上、送信ボタンをクリックしてください  
※予約後2日以内に返信が無い場合は、再度ご予約をお願いいたします
- ⑤ ご予約後、開催当日までに受講料をお支払ください

お電話または来館予約・申込み

【受付期間】 2月17日(土)~開催日当日まで

- ① プール受付にて受講料をお支払ください
- ② 遠方の方やご都合がつかない方は、電話予約可能  
ご予約後、開催当日までにお支払ください

【 キャンセル・欠席について 】

開催日当日のキャンセルは、  
受講料全額をお支払いいただきます。  
キャンセルされる場合は、**前日まで**にご連絡ください。  
(先行予約、電話予約同様)

遠藤 牧夫コーチ 「日本一速く泳ぐ男」のタイトルを何度も手中に収めた自由形、バタフライの一流スプリンター。

〈 主な競技経歴 〉

'94年日本選手権に始まり、アジア大会、ユニバーシアード大会等で日本新記録を樹立。

フランス大会では50M自由形で日本人初の22秒台である「22秒85」の日本記録を樹立。

FINA(国際水泳連盟)公認マスターズでは50Mバタフライで世界記録保持者。

自由形、バタフライで日本記録多数更新。

時間の許す限り水泳指導を行い、多くのトップスイマーを育成している。

高座施設組合屋内温水プール

TEL:046-238-8780

<https://kouzapool.jp/>