

プロコーチから泳ぎの“コツ”を教わるチャンス!!!  
泳ぎが変わる!

成人向け

# プラチナレッスン

遠藤 牧夫コーチ



## 【コーチ紹介】

「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('01)を樹立。

自由形、バタフライで日本記録多数更新。時間の許す限り多くのトップスイマーを育成している。



9月22日 (土)

長距離(ディスタンス)

技術習得レッスン Vol.1

開催時間

17:00～18:30

受講料

¥3,000

定員

20名(5名以下開催中止)

10月20日 (土)

長距離(ディスタンス)

技術習得レッスン Vol.2

対象

50m以上継続して泳げる方

- ・長い距離を“**楽に気持ち良く**”正しいフォームで泳ぐコツを習得したい方

特典

9月・10月ダブル受講で、成人チャレンジコース1回無料券プレゼント!

この機会に、長い距離を「**楽に、綺麗に、カッコ良く**」レベルUP目指そう!

ホームページ「問い合わせフォーム」からご予約

【予約期間】 8月25日(土)～受講日前日まで

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、年齢、電話番号、メールアドレスをご入力下さい
- ④ お問合せ内容に欄に「成人プラチナレッスン予約」  
〈1〉50m自由形ベストタイム(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

【予約期間】 8月25日(土)～受講日前日まで

【支払期間】 8月25日(土)～開催当日まで

- 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)

高座屋内温水プール TEL:046-238-8780