

# シンクロナイズドスイミング

シンクロナイズドスイミングは音楽や仲間と合わせながら  
美しくのびやかに泳ぐ競技です。

## ☆ 体験教室ごあんない ☆

- ★開催日時 4月24日(日) 午後1時～3時30分  
5月14日(土) 午後3時～5時30分  
5月22日(日) 午後1時～3時30分
- ★開催場所 DO BEST あどがわスイミングスクール  
高島市安曇川町西万木500
- ★対象者 4泳法を楽に泳げる小中学生15名(男女問わず)
- ★練習内容 準備体操(30分程度) 水着の上に体操できる服着用  
泳ぎの練習とシンクロに必要な基本技術(スカーリング、立ち泳ぎ)
- ★持ち物 水着、キャップ、ゴーグル、タオル、Tシャツ、短パン、飲み物
- ★参加費 1回500円
- ★申し込み先 問い合わせ  
滋賀県水泳連盟ホームページにメールをしてください。  
[siga.swim@mild.ocn.ne.jp](mailto:siga.swim@mild.ocn.ne.jp)  
折り返しメールにてお答えします。  
メールができない方は090-8935-3803 水泳連盟理事長 澤にご連絡ください。  
電話に出られないことがございますがご了承ください。

以 上

2016年4月7日  
滋賀県水泳連盟  
シンクロ委員会  
大西 美保