

夏のスポーツ体験会！2024

参加無料/要申込み

令和6年7月13日(土)

☆トライアスロン体験会



時間：8:00～9:30(受付7:30～)

対象：3～5歳児～小学生(※3～5歳児・・・2018.4.2～2021.4.1)

場所：樋之池プール、樋之池公園(雨天時：体育室)

定員：30名

講師：西内 洋行(2000年シドニー、2004年アテネオリンピック出場)

持ち物：水着、水泳帽、運動靴(スリッパ不可)、ゴーグル、タオル、Tシャツ(濡れても良いもの)着替え(終了時に着るもの)飲み物
サンダル(プールサイドを歩く際に必要)
※アームリング、ビート板をお持ちの方は持参可
※雨天時は室内シューズとヘルメットのみ持参



内容：トライアスロン(スイム&ラン)

A(3-5歳児) スイム 板キック15m→ラン200m

B(小学1-3年) スイム25m→ラン200m

C(小学4-6年) スイム50m→ラン400m

(泳げない場合は、板キック、アームヘルパー可能)

☆ダンス体験会

時間：①10:00～10:45(受付9:45～)
②11:00～11:45(受付10:45～)

対象：①3～5歳児とその保護者
(※3～5歳児・・・2018.4.2～2021.4.1)
②小学1～6年生

場所：北夙川体育館 体育室

定員：①20組
②30名

講師：浅井 美月(日本ストリートダンススタジオ協会)

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

内容：①親子で楽しくダンス
②みんなでレッツダンス★



NSSA



《申込み・問合せ》 プログラムにより、申込開始時間が異なります

6月13日(木)トライアスロン体験会10:00～/ダンス体験会①11:00～②11:30～

☆電話申込み(先着順)☆

☎(0798)-73-7581

(公財)西宮スポーツセンター
(アスレチック・リエゾン・西宮 事務局)へ

