

オリンピック水泳チャレンジ 中学生編

8月～12月期 全5回
19:00～20:00

講師

岸田 真幸 (きしだ まさゆき)

50m自由形 21秒18(2009年・25mプール)
2008年北京オリンピック100mバタフライ、400mフリーリレー出場
元50m自由形、100mバタフライ日本記録保持者
2021年まで日本選手権水泳競技大会など国内トップ大会に出場



会場

南部スポーツ・コミュニティプラザ
(中野区弥生町5-11-26)

日程

第1回 2026年8月7日 (金) 姿勢の取り方、体幹とキック
第2回 2026年9月4日 (金) 効率的なストロークとプル
第3回 2026年10月2日 (金) キックとプルのタイミング
第4回 2026年11月6日 (金) 細やかなテクニック
第5回 2026年12月4日 (金) 練習形式スプリントメニュー

※一回のみ参加も可能です。

対象者

中学生 (クロールで50m以上の泳力がある。)

定員

各回10名 (先着順)

持物

水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル など

費用

1レッスン 会員：1,000円/一般：1,500円
各回当日、施設窓口にてお支払いください。

申込

右記二次元コードにてお申込みください。



主催 **なかの未来グループ**

南部スポーツ・コミュニティプラザ 03-5340-7881
<http://www.nakano-sports-comm.net/>



オリンピック水泳チャレンジ 中学生編

8月～12月期 全5回
19:00～20:00

講師

岸田 真幸 (きしだ まさゆき)

50m自由形 21秒18(2009年・25mプール)
2008年北京オリンピック100mバタフライ、400mフリーリレー出場
元50m自由形、100mバタフライ日本記録保持者
2021年まで日本選手権水泳競技大会など国内トップ大会に出場



会場

南部スポーツ・コミュニティプラザ
(中野区弥生町5-11-26)

日程

第1回 2026年8月7日 (金) 姿勢の取り方、体幹とキック
第2回 2026年9月4日 (金) 効率的なストロークとプル
第3回 2026年10月2日 (金) キックとプルのタイミング
第4回 2026年11月6日 (金) 細やかなテクニック
第5回 2026年12月4日 (金) 練習形式スプリントメニュー

※一回のみ参加も可能です。

対象者

中学生 (クロールで50m以上の泳力がある。)

定員

各回10名 (先着順)

持物

水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル など

費用

無料

申込

右記二次元コードにてお申込みください。



主催 **なかの未来グループ**

南部スポーツ・コミュニティプラザ 03-5340-7881
<http://www.nakano-sports-comm.net/>

