

令和5年度

スタート練習会

競泳スタート練習会をおこないます
たくさん練習すれば、苦手な方も必ず上手になります

★開催日時★

第1回 6月12日(月) 17:30~18:50

第2回 大会開催の為中止になりました

第4回 7月22日(土) 11:00~12:20

第5回 7月23日(日) 13:00~14:20

第6回 7月29日(土) 11:00~12:20

第7回 7月30日(日) 13:00~14:20

第8回 8月13日(日) 11:00~12:20

第9回 8月17日(木) 15:00~16:20

第10回 8月19日(土) 13:00~14:20

第11回 9月 9日(土) 11:00~12:20

第12回 9月10日(日) 15:00~16:20

※各回10分間の休憩時間有り(練習35分、休憩10分、練習35分)

★内容★ 競泳(飛び込み)のスタート練習を行います
※背泳ぎのスタート練習もしていただけます



★参加方法★ **事前の申込みは不要です**
開催時間内に集合場所にお越しください
※途中入場・途中退場可能
※練習会前後の遊泳可能、ただし飛び込みは禁止

★参加料★ 利用料金のみ
高校生以上 650円、小中学生 300円 ※各種割引券可
※小中学生は許可帽子(事前申請)が必要です

★参加資格★ 100m以上泳げる小中学生 **飛び込みスタート経験のある方**
50m以上泳げる高校生以上

★担当★ PSCスタッフ・水泳指導員

★その他★ スタート練習会の事故につきましては、応急手当はいたしますが、
当スポーツセンターは一切責任は負いません



○5段階可変式バックプレート・バックストロークレン設置済

神戸市立ポートアイランドスポーツセンター

〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目12-1

☎(078)302-1031

ポートライナー「市民広場」駅下車すぐ

<http://www.kobe-pso.jp>