

令和6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15日(土)	13:00~14:20	第6回	7月28日(日)	13:00~14:20
第2回	6月16日(日)	15:00~16:20	第7回	8月17日(土)	14:00~15:20
第3回	6月29日(土)	13:00~14:20	第8回	8月18日(日)	14:00~15:20
第4回	6月30日(日)	15:00~16:20	第9回	9月1日(日)	15:00~16:20
第5回	7月20日(土)	11:00~12:20			

※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  
※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ッシュ設置済

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  
<https://www.kobe-psc.jp/psc/>