

	水泳 <sup>イケブクロ</sup> （池袋会場）		水泳 <sup>カサイ</sup> （葛西会場）		
	日にち	時間	日にち	時間	場所
1	5/9(日)	17:30～18:30	5/8(土)	15:00～16:30	江戸川区スポーツセンター
2	5/16(日)	17:30～18:30	5/22(土)	15:00～16:30	江戸川区スポーツセンター
3	5/23(日)	17:30～18:30	6/12(土)	11:00～13:00	BumB東京スポーツ文化館
4	5/30(日)	17:30～18:30	6/26(土)	15:00～16:30	江戸川区スポーツセンター
5	6/6(日)	17:30～18:30	7/10(土)	11:00～13:00	BumB東京スポーツ文化館
6	6/13(日)	17:30～18:30			
7	6/27(日)	17:30～18:30			
8					
9					
10					
会場	ナイススポーツ東京・池袋		江戸川区スポーツセンター BumB東京スポーツ文化館		
主任コーチ	羽藤		吉田		
マネージャー	和田				
募集定員	定員なし		江戸川区周辺のアスリート(中学生以上)を中心に30名		
参加費	1,000円		300円(コース代、備品代含む)		
交通	ナイススポーツ東京・池袋 ・JR山手線「池袋」駅歩10分 ・東京メトロ有楽町線「東池袋」駅 徒歩3分 ・サンシャインシティ隣西友4F		江戸川区スポーツセンター ・東京メトロ東西線「西葛西」北口徒歩7分 ・バス:新小岩(新小21) 西葛西駅下車 葛西臨海公園(西葛20)西葛西駅下車 臨海町2丁目団地(西葛27) 西葛西駅下車 なぎさニュータウン(葛29) スポーツセンター下車 BumB東京スポーツ文化館 ・東京メトロ有楽町線、JR京葉線、りんかい線、 「新木場駅」下車、徒歩10分 新木場駅を出て直進、交番を右折し、そのまま直進。 首都高速湾岸線の高架下を通過して(信号2つ渡る)から 約30メートル直進、右手		
出欠連絡	出欠の予定変更は早めに連絡下さい。 月～金(10:00～17:00): SONT事務局 03-3615-5569 土日:マネージャー和田 携帯		出欠の予定変更は早めに連絡下さい。 月～金(10:00～17:00): SONT事務局03-3615-5569		
服装 他	水着、ゴーグル、キャップ 持物には全てに名前を書いて下さい。		水着、ゴーグル、キャップ 持物には全てに名前を書いて下さい。		
備考	* プログラム実施の2時間前までに、食事を済ませてください。 * 下着など持ち物には名前を書いて下さい。 * 6月27日(日)の最終回は記録会を予定しています。		* プログラムの始まる1時間半前までに食事を済ませてください。 * 江戸川スポーツセンターの水深(1m50cm)の関係上、中学生以上になります。 * 定員を超えた申込みの場合は、抽選となります。以前、本プログラムに参加された方優先となります。事前に連絡がない場合は、参加可能とお考えください。連絡用としてメーリングリストに登録致しますので、新規申込みの方は、参加申込書にeメールアドレスを記入願います。(携帯可)アドレスのない方はFAX・TELにて対応致します。		