

長谷川涼香さん & 星奈津美さん

2025年9月28日 日曜日

元日本代表選手による バタフライ 特別水泳教室



長谷川 涼香(はせがわ すずか)

- ・2016年リオデジャネイロ大会出場
- ・2021年東京大会出場
- ・中学記録、高校記録保持者

東京都出身

得意種目:バタフライ

試合前の食事:たらこスパゲティ

『バタフライの好きなおところ』

速く泳げたときは気持ちよくて、
水面を飛んでる感じが好き



星 奈津美(ほし なつみ)

- ・2012年ロンドン大会 銅メダル
- ・2015年世界水泳 金メダル
- ・2016年リオデジャネイロ大会 銅メダル

埼玉県出身

得意種目:バタフライ

試合前の食事:うなぎ

『バタフライの好きなおところ』

どの泳ぎよりも見た目がカッコイイ
ところ

会場 : 巣鴨体育館

参加費 : 無料

参加条件 : 豊島区優先 15m以上バタフライが泳げる方

申込方法 : 体育館受付の申込用紙にてご応募ください

< 申込受付期間 >

- ① 一次 抽選申込(区民限定) 2025年8月 3日(日)11時～8月 9日(土)19時
- ② 一次 当選発表 2025年8月10日(日)15時～館内・HPにて当選番号発表
- ③ 二次 先着申込(一般受付) 2025年8月 11日(月)11時～先着にて受付開始

1部 (小中学生)

【時間】 9:00～10:45

【対象】 小中学生

【定員】 60名

【集合時間】8:55 水着でプールサイド集合

2部 (高校生以上)

【時間】 11:15～13:00

【対象】 高校生以上

【定員】 40名

【集合時間】11:10 水着でプールサイド集合

内 容

バタフライの基本練習からスキルアップ練習をして、キレイに泳ぐ為のコツを掴もう！

長谷川涼香さん & 星奈津美さん 特別水泳教室

< 申込受付期間 >

区民限定 抽選受付

① 一次 抽選申込	2025年8月 3(日)11時 ~ 8月 9日(土)19時まで ※ 期間中にお申込みいただいた方の中から抽選となります
② 一次 当選発表	2025年8月10日(日)15時~館内・HPにて当選番号発表 ※ 申込書控えに記載のある【抽選番号】にて発表いたします

一般受付

③ 二次 先着申込	2025年8月 11日(月)11時~先着にて受付開始 ※ 一次の抽選で定員に達した場合には、 二次先着受付はいたしませんので、予めご了承ください。
-----------	---

★ 一次抽選のお申込み時には医療証をご持参ください。

1部	2部																
<table><tr><td>内容</td><td>きれいに泳ぐためのバタフライ教室</td></tr><tr><td>対象</td><td>小・中学生</td></tr><tr><td>泳力</td><td>バタフライで15m以上泳げる方</td></tr><tr><td>時間</td><td>集合時間 8:55(水着でプールサイド) 点呼・体操 9:00(プールサイド) 教室 9:00~10:45</td></tr></table>	内容	きれいに泳ぐためのバタフライ教室	対象	小・中学生	泳力	バタフライで15m以上泳げる方	時間	集合時間 8:55(水着でプールサイド) 点呼・体操 9:00(プールサイド) 教室 9:00~10:45	<table><tr><td>内容</td><td>きれいに泳ぐためのバタフライ教室</td></tr><tr><td>対象</td><td>高校生以上</td></tr><tr><td>泳力</td><td>バタフライで15m以上泳げる方</td></tr><tr><td>時間</td><td>集合時間 11:10(水着でプールサイド) 点呼・体操 11:15(プールサイド) 教室 11:15~13:00</td></tr></table>	内容	きれいに泳ぐためのバタフライ教室	対象	高校生以上	泳力	バタフライで15m以上泳げる方	時間	集合時間 11:10(水着でプールサイド) 点呼・体操 11:15(プールサイド) 教室 11:15~13:00
内容	きれいに泳ぐためのバタフライ教室																
対象	小・中学生																
泳力	バタフライで15m以上泳げる方																
時間	集合時間 8:55(水着でプールサイド) 点呼・体操 9:00(プールサイド) 教室 9:00~10:45																
内容	きれいに泳ぐためのバタフライ教室																
対象	高校生以上																
泳力	バタフライで15m以上泳げる方																
時間	集合時間 11:10(水着でプールサイド) 点呼・体操 11:15(プールサイド) 教室 11:15~13:00																

もちもの・服装

- Tシャツとタオルを入れるビニール袋(1部では更衣室ロッカーには鍵をかけられません)
- 濡れてもよいTシャツ(閉会式で体を冷やさない為のTシャツです。バスタオルでも可能)
- 水着／スイムキャップ／ゴーグル／タオル(スイムキャップやゴーグルのレンタルはいたしません)

注意事項

- ※年齢(学年)に応じて1部・2部と分けて開催いたします。
- ※途中入場はできませんので、必ず集合時間までに入口へお集まりください。
- ※保護者の方の見学場所は地下1階のプールギャラリーでの見学となります。
- ※写真撮影や動画撮影は一切禁止とさせていただきます。
- ※全体集合写真を撮影します。撮影した写真は10月14日(火)以降にフロントで配布予定です。
- ※1部ではロッカーの施錠はせずにご利用いただきます。貴重品は保護者の方がお持ちいただくか、受付前のフリーボックスへ保管してください。
- ★申込には保護者の方の同意が必要となります。

トップアスリート選手から一流の技術を学ぼう！！