



神伝流まつもと

SHINDENRYU MATSUMOTO

日本泳法（古式泳法）体験会のご案内

～体幹や筋肉を鍛え、競泳の技術を高める日本泳法を体験しませんか～

日本泳法の基本動作である「あおりあし」や「立ち泳ぎ」「手のかき方」は、推進力をうむ脚の動きや体幹の引き締め、また、入水時のキャッチや水を押す感覚を身につけることができます。水をしっかりつかめるようになると、男子なら100m横泳ぎ（横を向いて片手のみで水をかく泳ぎ方）で、1分10秒を切って泳ぐことができるようになります。優雅に見えますが、足腰、体幹が鍛えられ、健康増進に効果抜群です。年齢性別を問わず、自分のペースで楽しめる生涯スポーツです！月に1回程度の練習会ですので、競泳や他の習い事との両立も十分可能です。

【日本泳法体験会の日程】

- 1 日時 令和5年10月14日（土）8時30分～10時00分
- 2 会場 SAM石芝（松本市石芝4-1-1 Tel0263-27-5210）
- 3 費用 無料
- 4 持ち物 水着、キャップ、その他水泳に必要なもの

5 申し込み方法

右のQRコードから



または公式ホームページのお知らせ欄から申し込みできます。

[公式ホームページ](https://shindenryu-matsumoto.com) <https://shindenryu-matsumoto.com>

6 お問い合わせ

090-7812-2159（9時～17時：神伝流松本同好会）

090-4161-6207（17時以降：神伝流松本同好会）

主催：神伝流松本同好会