

# 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～

日本泳法は、人との競争でなく、年齢や性別を問わずに自分のペースで楽しめる生涯スポーツです。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。顔を付けずに泳ぐので、息継ぎに不安がある方も水中歩行がお好きな方もぜひ体験してみてください。

神伝流の有資格者が指導しますので、是非一度お越しください。



横向きで泳げる？



立ち泳ぎもやるよ！



「アラ古希バルのレトロに絵日記」より

## 【日本泳法（神伝流）体験会の日程】

- |      |     |              |              |
|------|-----|--------------|--------------|
| 1 日時 | 第1回 | 令和6年6月 8日（土） | 8時30分～10時00分 |
|      | 第2回 | 6月15日（土）     | 8時30分～10時00分 |
|      | 第3回 | 6月22日（土）     | 8時30分～10時00分 |

2 会場 SAM石芝（松本市石芝 4-1-1 Tel.0263-27-5210）

3 費用 500円（資料代 他）

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

090-4161-6207（17時以降：神伝流松本同好会）



主催：神伝流松本同好会