

## HTA スイム教室(初心者/初級者)

トライアスロン初心者・初級者の方中心のスイム教室です、仲間と一緒にトレーニングをして楽しくレースにチャレンジしましょう。

初心者・初級者スイム教室(クロール)泳ぎに不安があるが、オープンウォーターやトライアスロン、アクアスロン等の大会に 参加し、安全に完走・完泳したい人、お気軽に参加してください。

### 教室予定日

6月19日(月)/26(月)

7月10日(月)・24日(月)・31日(月)

8月14日(月)・21日(月)・28日(月)

時間 18:30~19:00 各自自由遊泳(専用コース)

/19:00~20:00~25m主 ドリル&インターバル&バトルスイム等

/20:05~21:05 50m主 ドリル&インターバル&バトルスイム等

プールは神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館) 653-0837 兵庫県神戸市長田区蓮池町1を予定してます。

トレーニング予定日は天候等やむをえない事情で中止・変更する場合があります その時はメールもしくは電話連絡します

1. 募集人数・・・3名
2. 会場・・・兵庫県立文化体育館のプールで1コース貸切です。

653-0837 兵庫県神戸市長田区蓮池町1

3. 参加資格・・・兵庫県トライアスロン協会 会員様
4. 教室参加費・・・1回 1200円 プール使用料含む※(1コース貸切)  
当日石飛コーチが集金させていただきます。

④申し込み方法 お申し込みは各予定日の3日前までに HTA 事務局もしくは石飛教室まで連絡してください。

HTA 事務局 <http://www.hta.gr.jp/> 石飛教室 E-mail:ishitobi\_kobe@yahoo.co.jp  
必ず、氏名・メールアドレス・電話番号を記入してください。

参加者の方へ

兵庫県文化体育館プールへの入館方法は石飛コーチから連絡します。シャワールームはありますがシャンプー・ソープ等の備え付けはございません。

ウエットスーツは着用可です。