

HTA スイム教室(初心者/初級者/中級者)

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) 短い距離は泳げるが長い距離は苦手な人、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 参加したい人、お気軽に参加してください。

教室予定日

昼の部(初心者/初級者の方向け)

3月11日(月)・18日(月)・25日(月)

4月8日(月)

5月13日(月)・20日(月)・27日(月)

13時～15時(4日前時点で参加者が2名以下の場合は中止です)

夜の部

3月11日(月)・18日(月)・25日(月)

4月8日(月)・22日(月)

5月13日(月)・20日(月)・27日(月)

ドリル&インターバル&バトルスイム等

時間 18:30～19:00各自自由遊泳(専用コース)

/19:00～20:00～25m初心者/初級者

/20:05～21:05 50m中級者

プールは神戸常盤アリーナ653-0837 兵庫県神戸市長田区蓮池町1です。

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・・・神戸常盤アリーナのプールで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。
- ⑤ し込み方法 お申し込みは各予定日の4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。

~~~~~

〒654-0044

神戸市須磨区稲葉町 4-2-12-101

石飛教室 石飛 肇

HP <http://ishitobi-kobe.jimdo.com/>

携帯 090-3035-8477

E-mail:ishitobi\_kobe@yahoo.co.jp

~~~~~