

第3回マスタース合同練習会

参加申込書

期 日 2014年 9月15日(祝・月)

時 間 イベント時間 13:00~16:00

ストレッチ 13:00~13:30
更衣(20分間)

スイムレッスン 13:50~15:00
更衣(20分間)

茶話会 15:20~16:00

場 所 イトマンスイミングスクール上石神井校
住所:東京都練馬区上石神井2-13-12

対 象 者 マスタース登録者、マスタース大会に興味のある方

定 員 先着50名 (定員になり次第締め切らせて頂きます)

参加料金 **無料!**

持 ち 物 水着、スイムキャップ、ゴーグル、ジャージ・Tシャツ、ハーフパンツ
スポーツドリンク・タオル・セーム類

申込締切 9月6日(土)

泳力練習クラス分け目安表

グループ	泳力	サークル	担当予定コーチ
A	1時間で2,000m程度	50m自由形1:00サークルで反復練習できる方	天沼(富士見台校)
B	1時間で1,500m程度	50m自由形1:15サークルで反復練習できる方	飯嶋(昭和の森校)
C	1時間で1,000m程度	50m自由形1:30サークルで反復練習できる方	岩濱(上石神井校)

※練習終了後には茶話会を予定しております。是非、ご参加下さい。

第3回マスタース合同練習会 参加申込書 【会員控え】

様

●希望クラス(○をつけて下さい) → A ・ B ・ C

※申込み控えは各自で保管して下さい。

キリトリ

第3回マスタース合同練習会 参加申込書 【スクール控え】

●氏名: _____

●年齢: _____ 歳

※9月15日現在の年齢をご記入下さい。

●スクール名: _____

●普段の血圧: _____

●ご本人様 連絡先: _____

●緊急連絡先(ご本人様以外): _____

●希望クラス(○をつけて下さい) → A ・ B ・ C