

ありがとう2017年

よろしく2018年



永く泳ぐ2017



★期日:平成29年12月24日(日)

☆永く泳ぐ:13時30分～15時30分(予定)

*当日は13時00分まで成人クラスを行っています。成人クラスに出席する方は必ず昼食を取って下さい。
又、駐車場の混雑が予想されます。予めご了承下さい。

★参加費:永く泳ぐ 200円

☆申込期間:平成29年11月22日(水)～平成29年12月19日(火)

2017イベント「永く泳ぐ」とは?

各泳力別クラスに分かれて決められた本数を泳ぎます。

◆Aクラス 25M×120本 50秒サイクル
15本×8セット 各セット3分休憩を取ります。

◆Bクラス 25M×100本 60秒サイクル
10本×10セット 各セット3分休憩を取ります。

◆Cクラス 25M×70本 80秒サイクル
10本×7セット 各セット3分休憩を取ります。

上記のクラスを選択して実施致します!

途中で休憩を入れて行いますので無理せず自分のペースで泳ぎましょう。
水分補給は必ず摂取して下さい。泳いでいる最中でも取るようにしましょう。
※最後に泳ぐ種目にバタフライは入れないようにして下さい。

スイムマラソン申込用紙お客様控え

名前 _____ 泳ぐクラス A・B・C ←いずれかに○をつける

参加費: 永く泳ぐ 200円



スィムマラソン申込用紙スクール控え

名前 _____ 泳ぐクラス A・B・C ←いずれかに○をつける

参加費: 永く泳ぐ 200円 SNS等掲載 可能 ・ 不可能

