

小原 工の スイスイ

OPEN WATERSWIM



NPO法人
皆生スポーツアカデミー代表
2000年 シドニーオリンピック
日本代表

泳ぎの基本とOWSに生かせるテクニックをマスターしよう！

**シーズンを通して泳ぐことが大切。
基本の泳ぎをマスターしよう！！**



日時：1月11日(木)～3月29日(木)
毎週木曜日 全12回
20時15分～21時30分

参加料： 12回分 14,000円(税別)
6回分 8,500円(税別)
1回分 1,500円(税別)

(非会員様は、利用料が別途必要です。)

参加対象： パジャ成人会員・パジャ法人会員・鳥取県トライアスロン協会会員
クロール100m以上の泳力を有する高校生以上の健康な男女
オープンウォーターで泳ぐ大会出場を目指しておられる方

定員： 20名

練習内容： ・動的ストレッチで柔軟性アップ(約15分)
・スイム練習(約60分)
基本練習と泳ぎ込&実践練習反復。

目的： ・抵抗の少ない動作とリラックスした泳ぎの獲得
・海などのオープンウォーターでの不安要素をなくす
・真直ぐ泳げるようヘッドアップ(方向確認)の上達
・他選手との接触などに慣れる。
・軸を意識した泳ぎの習得

【お問合せ先】 (株)パジャスポーツ フロントまで
TEL 0859-35-1500 FAX 0859-35-2100