

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

オフシーズンに楽しく泳いで 泳力アップを図ろう！！

日時：**1月21日(木)～4月15日(木)**
毎週木曜日 全12回 (2月11日は休講です。)
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： ・チューブ回し、肩甲骨ストレッチで柔軟性アップ(約15分)
・スイム練習(約60分)
基本練習の反復と実践的な練習

目的： ・体重を前へ乗せていく動作習得
・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
・泳力アップ

【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