

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

オフシーズンのうちに泳ぎこんで 泳力アップを図ろう！！

日時：**9月2日(木)～12月2日(木)**
毎週木曜日全12回 (9/16・9/23は休講です)
20時15分～21時30分

参加料： 12回分 15,400円(税込み)
6回分 9,350円(税込み)
1回分 1,650円(税込み)

(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： ●動的ストレッチ及び体幹トレーニング(15分)

●スイム練習(約60分)

- ・動作を改善のための新しいドリルで推進力アップ
- ・体重移動で推進力アップ
- ・様々なメイン練習で泳力アップ
- ・ヘッドアップで方向確認・集団泳でOWSに慣れよう

【お問合せ先】

㈱パジャスポーツ フロントまで

TEL 0859-35-1500 FAX 0859-35-2100