

## 「細田雄一選手 トライアスロンセミナーin 勝山公園」

- ・ ロンドンオリンピックトライアスロン日本代表選手でもある細田雄一選手を講師に迎えてのトライアスロンセミナー

【日時】 12月10日（日） 雨天決行

【場所】 勝山公園（大芝生公園） 北九州市小倉北区城内 1-1

ウイングスプール 北九州市小倉南区富士見 1-5-37

【時間】 8:15~8:30 受付（ウイングススポーツクラブ）

9:00~10:30 スイム実技（ウイングススポーツクラブ）

11:15~12:15 座学（勝山公園 グリーンエコハウス）

12:15~12:30 質疑応答

12:30~12:45 ランニング自走&記念撮影

【内容】 スイム・・・ウイングススポーツクラブにてオープンウォ

ーターでの泳ぎ方、テクニックなどの実技。

ウエットスーツ着用大丈夫です。

座 学・・・勝山公園（グリーンエコハウス）にてレース

前日の過ごし方、レース前の準備、リカバリー

方法、年間スケジュールの立て方、エネルギー

補給などの座学。(少しの講習内容の変更あり)

ランニング・・・勝山公園内にてオリンピックと一緒に走  
りましょう。(簡単な実走です。)

【参加費】 スイム+座学 4000 円 学生割引 3000 円

座学のみ 2000 円 座学のみ学生割引 1000 円

【定員】 スイム 40 人

座学 定員無し

【主催・共催】 北九州パークマネジメント共同事業体、

NORTH NINE、スポーツ&コミュニティウイングス

申込・問い合わせ：下記まで電話またはメールにてお名前、年齢

、電話番号、緊急連絡先を記載の上お申し込み下さい。

090-6299-9359

utsunomiya\_triathlon@yahoo.co.jp (ウツノミヤ)

【その他】 事故やケガ等につきましては責任を負いかねますので  
、スポーツ保険などにご加入のうえ、各自自己責任でご参加下さい。

