

スイム・ランニング強化普及練習会

日時：2023年11月3日（祝日・金曜日） 12:30～16:00

主催：福岡市トライアスロン連合

開催目的：トライアスロンにつなげる普及と強化を狙った練習会。

練習会内容

- ① スイム：プール水深3.3mでOWSの疑似・スキル練習（ウェットスーツ着用可能）
 - ② ラン：ランニングフォーム改善や、ペースアップできるドリル練習など
- スイムはレベル別にクラス分けをしますので初心者の方でもご安心下さい。
ランでは動き作りを中心に行い、効率よく走れるようになりましょう！

開催場所：総合西市民プール（福岡市西区西の丘1-4-1 TEL092-885-0124）

定員：高校生以上20名

対象：初挑戦の方（初めて泳ぐ）～中級レベルの方（1500mを30分目安）

参加費：1名3300円（ランニングが雨天中止の場合でも返金等はありません）

申込締切日：10月27日（金曜日）

振込先：西日本シティ銀行西新町支店 普通口座 1263592

「福岡市トライアスロン連合 会長 月田 豊」

【スケジュール】

12:30～受付開始（西市民プール・2F入口）

12:40～開会式（諸注意・説明会）

12:45～14:15 スイム練習会（通常の水着でのご参加も大丈夫です）

14:45～15:45 ラン練習会（プール終了後に各自で休憩されて下さい）

16:00 全行程終了・解散

【お問い合わせ】

福岡市トライアスロン連合 見月和哉 **TEL 09084111277**

参加申込先・お問い合わせ → pagoruworworks@gmail.com