

# 初心者向け、スイムが苦手な方向けスイム講習会のおしらせ



来年のトライアスロンレース出場に向けて、スイム講習会を開催します。トライアスロンを始めたいと思っている方、まだ始めて1~2年の方、またはスイムを教わる機会がなく伸び悩んでいる方が対象です。

内容は

- ①水泳を上達させるための基本的な理論(座学)
- ②陸上で行うストレッチやトレーニング
- ③水中でのフォーム習得のための技術練習

の3つで構成しております。

ぜひこの機会に学びにきてください。

【期日】 2024年11月24日(日) 12月22日(日) ※両日共に同じ内容です

【主催】 福岡県トライアスロン連合

【場所】 久留米市 WE SWIM CLUB (久留米市合川町2125) 25mプール

【スケジュール】

- 8:30~ 9:00 集合、受付
- 9:00~10:00 水泳理論座学、陸上トレーニング
- 10:15~11:45 水中トレーニング
- 12:00 解散

【対象】 13歳以上のこれからトライアスロンを始めようと思っている方、始めて間もない方  
25m以上泳げる方

【参加費】 FTU会員 3000円 一般の方4000円

【定員】 11月24日 15名

12月22日 15名

※最少催行人数は3名とします

【申し込み】

こちらのフォームから申し込みください

<https://forms.gle/jqC916RmFGE6SZ3J8>

※申し込みが定員に達した場合、早めに締め切ります。

【指導者】

樋口玲士

- ・2023世界水泳福岡大会OWSマスターズ部門7位入賞
- ・2018トライアスロン世界選手権エイジ部門日本代表選手
- ・1999-2001 OWSワールドカップ日本代表選手
- ・JTU公認中級指導者
- ・福岡県水泳連盟強化指定コーチ
- ・ドイツIFCO認定フィジカル＆コンディショニングトレーナー
- ・水泳指導歴24年