



スイムスキルアップ練習会

木枯らしが吹き、寒さが身にしみる季節となりましたが、皆さんスポーツを楽しんでいらっしゃいますか？この寒さでトレーニングするのが億劫になっていませんか。また大会等も少なくなり、モチベーションを維持するのも困難になっていませんか。そこで全国OWS連盟では、「スイムスキルアップ練習会」と題して、寒いこの時期に「プールで水泳の基礎を身につけよう」と水泳の練習会を企画いたしました！健康の維持促進、スキルアップのためにも皆さんの参加をココロよりお待ちしております。

日時：平成25年12月22日（日）

場所：勝山市営温水プール（そうごSC）

住所：福井県勝山市片瀬町1丁目303-1

電話番号：0779-88-3777

集合時間：10：00（10：10 受付終了）

参加基準：中学生以上でトライアスロンや水泳競技のレベルアップをしたい方など

※泳力別（初級・中上級）にて練習を行います。

参加費：**中高生 2500円 成人 3500円** キャップ代・保険料込み（定員30名）

持ち物：水着、ゴーグル、ジャージ、Tシャツ、内履きシューズなど

（プールサイドでトレーニングができる格好）※水泳用具をお持ちでしたらご持参ください

○練習について

1日に2度の練習を行います。ご自身のレベルに応じて練習を調整して頂いて構いません。みんなでワイワイと練習を行いましょ♪

午前 スイム 10：30 ～ 11：30（1時間で1500～2000mくらい）

午後 陸トレ 13：30 ～ 14：00（水泳に関するトレーニングを伝授）

スイム 14：00 ～ 15：30（1.5時間で2000～2500mくらい）

○昼食について

各自ご持参いただきますよう宜しくお願い致します。

なお近隣にはコンビニ、ホテルレストラン等もございます。

○申し込みについて

FAXまたはE-mailにて必要事項をご記入の上、お申し込みください。

必要事項：①氏名 ②年齢 ③性別 ④電話番号（FAX番号）⑤メールアドレス

⑥100m自己ベストタイム（おおよそのタイムで構いません）

FAX **0776-29-2689** E-mail **fukui@n-ows.jp**

ゆうちょ銀行 店番338 記号13350 普通預金1280836

福井銀行 普通6005900 口座名フクイミクニオープンウォータースイム

なお以下の口座に指定の金額をお振込ください。

〆切日**12月20日**

主催：全国OWS連盟