

2018 NOWS&BIGSWIM春合宿
平成30年4月21日(土)～22日(日)

指導	中村康英	元OWS世界選手権日本代表コーチ		
	仮・杉澤毅志	元OWS世界選手権日本代表・去年担当していただきましたので、仮。		
テーマ	OWSシーズン開幕への泳ぎこみ・OWS実践レースに役立つ練習法			
参加費	会員12,000円	ビジター13,000円	(宿泊・夕朝食込み・交通費除く)	
会場	宇佐美スイミングクラブ	伊東市宇佐美桑原1232		0557-47-2152
宿泊	宇佐美温泉 「のざき」	伊東市宇佐美1650-3		0557-48-8159

集合	11:00	宇佐美駅	改札口でたところに集合。徒歩で宿に向かいます。
----	-------	------	-------------------------

日程	4月21日	(お昼は各自で用意したお弁当を食べます。)		
	11:10		「のざき」到着	
	11:20	～11:50	お昼ご飯	
	12:00	～13:00	中村監督のお話	
	13:30	～15:40		
	16:00	～16:30		
	18:00		夕食 明日のプールの鍵を借りる。	
	19:00	～22:00	ミーティング	
	4月22日			
	6:00		起床 散歩 体操 元気な方のみ	
	7:00	～7:45	朝食	
	8:30		練習開始 10時まで全コース/10時から3コース	
	11:00		練習終了	
	12:30		打ち上げ 「のざき」	
			帰宅する方はここで解散	

打上げ	「のざき」にて温泉に入って、さっぱりしてから乾杯をします。 1人3,000円。飲み物別・飲み物持込可能		
-----	--	--	--

本件に関するお問い合わせは 担当・横山宛にお願いいたします。 uchigo2007@yahoo.co.jp 090-7720-1679