



3月度

選手練習会

- ★開催日 平成31年
①3月3日、3月17日、3月31日
②3月10日、3月24日 全日日曜、16:00～18:00
- ★内容 ①競泳の技術力向上を目的とする。
②競泳の持久力向上を目的とする。
※①②共にフィン、プラスチックパドル等の持ち込み可。
プールサイドでの補強トレーニング含む。
- ★開催場所 室内プール・往復コース隣(50m×1コース)
- ★対象 ①小学生～高校生対象。200m個人メドレーと、
50m1分15秒サイクル(泳法自由)を16本以上泳ぐことができる方。
②小学5年生～高校生対象。400m個人メドレーと、
100m2分サイクル(泳法自由)を10本以上泳ぐことができる方。
- ★料金 1,080円(各回)
- ★定員 ①20名
②10名
- ★申込方法 2月2日(土)10:00より総合受付にて参加料を
持参し直接申し込み。
※電話予約不可
- ★指導員 高橋 祥平
(公財)日本水泳連盟 競技力向上コーチ



- ①と②は練習内容、受付対象が異なりますのでご注意ください。
- 練習道具・ドリンク等のご持参ください(希望者)。
- 館内ルールにご協力ください。
- 参加料にはスポーツ傷害保険料も含まれています。

取手グリーンスポーツセンター

0297-78-9090

<http://www.toride-green-spocen.com>