

第8回尾崎スポーツの森CUP連動イベント

尾森Cupで好タイムを出すための練習会

その1. まずは目標設定！タイムトライアル

日時:7月9日(日)13:30~15:00

その2. 毎日やれば効果絶大！陸トレ講座

日時:7月16日(日)13:30~15:00

その3. 飛込み&スプリントアップ練習会

日時:7月30日8月20日(日)13:30~15:00

その4. ターン&泳法練習会

日時:8月27日9月3日(日)13:30~15:00

その5. 総合練習会

日時:9月17日(日)13:30~15:00

詳しくは次のページをご覧ください！

★詳細

・場所は25mプールにて開催

・陸トレ講座はプールサイドで実施します

※持ち物:運動できる服装,飲み物,内履きシューズ,タオル等

・担当は「中西」いない時「藤原」、陸トレ講座は「白井」が実施します

・飛び込み、ターン、泳ぎを撮影します

※映像をお渡ししますので、USBをご用意ください

・撮影日※()内は撮影局面

・7月9日(全体) ・7月30日(飛び)

・8月27日(ターン)

★尼森Cupに参加すると...

・1レッスン300円で受講できます

※非参加者は1レッスン1,500円で受講できます

・陸トレ講座の解説データを500円でご購入頂けます

※非参加者の方は1,000円で販売致します。

・9月17日12:00~映像を元にワンポイントアドバイス会にご参加頂けます

※別途参加料500円が必要です

注意:当施設会員以外の方は別途施設利用料が必要です!

申込、詳しい内容等のお問合せは当施設受付へ!!