

# ガツンとスイム150 α

2024シーズン直前の泳ぎ込み練習会です

事前エントリーは不要です

【要綱】

|     |  |
|-----|--|
| 開催日 | 2024年4月29日(月・祝)  |
| 時間  | 入館・受付 6:30～、練習 7:00 - 9:30(150分間)、退館 10:00<br>※ 7:15以降は遅刻しての参加はできません<br>※ 早退はいつでも大丈夫です |
| 場所  | セサミスポーツクラブ大船 ( JR大船駅より徒歩2分 )   |
| 定員  | 56名  |
| 対象  | 中学生以上の方  |
| 参加費 | 3,000円(税込)   |
| その他 | 車でお越しの方は3.5時間分駐車場が無料となります  |
| 受付  | 当日、受付にて参加費をお支払いください  |

【練習メニュー】

|               |           |              |     |      |      |        |      |
|---------------|-----------|--------------|-----|------|------|--------|------|
| 7:00 - 7:05   | ウォーミングアップ |              |     |      |      |        |      |
| 7:05 - 9:21   | レパル       | 距離           | 本数  | セット  | サークル | セットレスト | トータル |
| スイム<br>(クロール) | ①         | ( 100 × 16 ) | × 5 | 1:30 | 4:00 | 8,000  |      |
|               | ②         | ( 100 × 14 ) | × 5 | 1:45 | 3:30 | 7,000  |      |
|               | ③         | ( 100 × 12 ) | × 5 | 2:00 | 4:00 | 6,000  |      |
|               | ④         | ( 100 × 11 ) | × 5 | 2:15 | 3:15 | 5,500  |      |
| 9:21 - 9:30   | クールダウン    |              |     |      |      |        |      |

## セサミスイミングスクール大船

受付時間 月～金 8:50-22:00/ 土・日 6:50-20:00(祝日は曜日により異なります)

☎ 045-894-7550