

# ガツンとスイム150 β

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 10:00～、練習 10:30 - 13:00(150分間)、退館 13:30 ※ 10:45以降は遅刻しての参加はできません ※ 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】

10:30 - 10:35	ウォーミングアップ						
10:35 - 12:52	レバル	距離	本数	セット	サークル	セットレスト	トータル
スイム (クロール)	①	( 50 × 24 )	× 5	1:00	4:00	6,000	
	②	( 50 × 20 )	× 5	1:15	3:00	5,000	
	③	( 50 × 16 )	× 5	1:30	4:00	4,000	
	④	( 50 × 14 )	× 5	1:45	3:30	3,500	
12:52 - 13:00	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