

ザ・バタフライ

各レベル限定6名で、プールをコースごとの一方通行で2コース使用するので両手を広げてダイナミックに泳ぐことができます（電話予約制）

かつてOWS大会で全種目10km超を全てバタフライで泳いだことのある「恐怖・バツ男」と異名をとる橋本敦(セサミ)が希望者にバタフライで長距離を泳ぐコツを伝授いたします('ω')ノ

【要綱】

開催日	2024年5月3日(祝・金)
時間	入館・受付 6:45～、練習 7:15 - 8:45(90分間)、退館 9:30 ※ 7:30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	各レベル限定6名/合計18名
対象	泳力レベルに合った30歳以上の方
参加費	3,000円(税込)
その他	車でお越しの方は3時間分駐車場が無料となります
受付	4/19(金)10:15より予約開始！開催日前日までにご予約ください 参加費は当日、受付にて参加費をお支払いいただきます

【練習メニュー】

7:15 - 7:20	ウォーミングアップ						
7:20 - 8:35	レベル	距離	本数	セット	サークル	セットレスト	トータル
ザ・バタフライ	A	(25 × 20)	× 6	0:30	3:00	3,000	
	B	(25 × 12)	× 6	0:45	3:00	1,800	
	C	(25 × 10)	× 6	1:00	3:00	1,500	
8:35 - 8:45	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