

泳いでから走る・・・

チャレンジしてみませんか？

Swim & Run



開催日

9月15日(土) 15:00~17:30

【小雨決行・荒天中止 予備日9月22日(土)】

★開始時刻2時間前から終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨・洪水・暴風警報】のうち、いずれか1つでも発表されている、または発表された場合は、教室が中止となります。

会場

中央体育館 屋内プール・R&Rステーション周辺

※集合は中央体育館屋内プール受付

対象

100M以上泳げる18歳以上の人 ※医師から運動を止められていない方

定員

10人

受講料

1,000円

持ち物

水着・水泳帽・ゴーグル

ランニングウェア・シューズ

飲み物

講師

中央体育館 インストラクター

【スケジュール】

15:00~15:15 屋内プール集合・受付
着替え

15:15~15:30 教室説明
ストレッチ(プールサイド)

15:30~16:15 Swimming

16:15~16:30 着替え・R&Rへ移動

16:30~17:30 Running 各自終了

※ストレッチのみ一斉に行います。
その後はご自分のペースで行います。

申込方法

8月13日(月) 午前9時~申込順

*電話で事前申込みを受付けます

(公財)静岡市体育協会 054-654-5151



指定管理者：駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション管理運営共同事業体

(公益財団法人静岡市体育協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)