

水と陸に 挑戦!!

初めてでも大丈夫!
インストラクターがしっかりと寄り添います!

15:15 ~ 受付(中央プール)
15:30 準備体操(プールサイド)
泳法
16:25 着替え
— 駿府城 R&R へ移動 —
16:40 ランニング開始
(ご自分のペースで走ります)
17:30 クールダウン・終了

Swim & Run 教室

日時: 9月28日(土) 15:30~17:30 小雨決行

会場: 中央体育館屋内プール、駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション
※ 当日の受付は中央体育館屋内プールにて 15:15 より行います。

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

講師: (公財)静岡市体育協会 インストラクター

受講料: 2,000円

持ち物: ランニングウェア、ランニングシューズ、水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル、水分補給用の飲み物

申込方法

令和元年8月19日(月)9:00~ 電話にて、受付開始(申込順)

(公財)静岡市体育協会 TEL 054-654-5151

受付時間 月~金 9:00~17:00(祝日を除く)

※ 荒天中止 予備日 10/5(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。

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)