

長く泳ぐための  
泳法指導します！



# Swim

講師

(公財) 静岡市体育協会  
プールインストラクター



# Run



2020 **10.24** **土** **15:30~17:30** 予備日 **10.31** **土**  
小雨決行・荒天中止

※開始時刻の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。

## Schedule

### ◆Swim

- 15:20 受付(中央プール)
- 15:30~ 準備運動(プールサイド)  
長距離スイムに適した泳ぎ方の指導  
(インストラクターによる指導)
- ~16:25 着替え
- ~駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションへ移動~

### ◆Run

- 16:40~ 準備運動  
ランニング(ご自身のペースで)  
クールダウン
- ~17:30 終了

### 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  
15:20より行います。

### 対象

100M以上泳げる18歳以上 6人  
※医師から運動を止められていない方

### 持ち物

水着、スイムキャップ、ゴーグル  
ランニングウェア、ランニングシューズ、  
タオル、水分補給用の飲み物、マスク  
※来館される際は必ずマスクを着用ください。

## 申込方法

2020年10月1日(木)AM9:00から  
電話(☎654-5151)にて申込順で受け付けます！

(公財) 静岡市体育協会  
受付時間 月~金(祝日を除く)  
9:00~17:00