

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



※開催日を9/25(土)から10/2(土)に変更しました。

2021 10.02 土

15:30~17:30

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

2021年9月1日(水)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