

キッズ「アクアスロン」教室 スイム+ランに挑戦しよう！

in 浦安市総合体育館・屋内水泳プール

プロトリアスロンコーチの青山 剛さんが楽しく指導を行います。
アクアスロンの魅力や達成感を味わいながら、みんなでゴールを目指そう。

1. 開催日時と対象（定員）

平成 29 年 9 月 16 日（土） 10:00～12:30 〈小学生〉*先着 30 名

2. 場 所

浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール 〒279-0031 千葉県浦安市舞浜 2 番地 27

*屋外プール、運動公園など *天候により内容を変更いたします。

3. 参加費

2,000 円（保険料込） *当日支払い

4. 持ち物

スイム用（水着・スイムキャップ・ゴーグル）ラン用（シューズ・シャツ・短パン・キャップ）
タオル、着替え、飲み物

5. 指導者

プロトリアスロンコーチ 青山 剛（あおやま たけし）さん

URL_ <http://www.coach-aoyama.com/>

2007 年 12 月からランニングセミナーの講師を担当。トリアスロン五輪日本代表選手を輩出した後、トリアスロン、ランニング、クロストレーニングのプロフェッショナルコーチとして、プロアマ問わず幅広い層を対象に指導されています。

6. 申込み（問合せ）

平成 29 年 8 月 19 日（土）午前 9 時から E メール、電話、体育館窓口にて受付開始

*下記『諸注意』をよくお読みの上、お申込みください。

●E メールアドレス < urayasutaiikukan1@jcom.home.ne.jp >

●電話 047-355-1110 ●FAX 047-355-3800 担当 柿崎 直宏（かきざき なおひろ）

7. タイムスケジュール（予定）

□ 9:30～ 午前の受付（プールエントランス）

10:00～ 教室開始《ラン&スイム講習》（屋外プール外周+公園内）

11:15～ アクアスロンスタート/グループ 1.2 年生 【R-300m ⇒ S-40m ⇒ R-300m】

11:30～ アクアスロンスタート/グループ 3.4 年生 【R-600m ⇒ S-80m ⇒ R-600m】

11:45～ アクアスロンスタート/グループ 5.6 年生 【R-900m ⇒ S-120m ⇒ R-900m】

12:30 教室終了

8. 諸注意

- (1) スポーツ事業にご参加の際は、そのスポーツの特性や運動強度等をよく理解し、安全管理・健康管理において十分注意をお払いください。（無理をせずご自身のペースでご参加ください）
なお、保護者にあたる方が事業の内容をよくご理解頂くようお願いいたします。
- (2) 体調等に違和感（めまい、頭痛、吐き気等）が生じた場合はスタッフに声をおかけください。なお既往症や体調のことで不安な点がございましたら、いつでも遠慮なくご相談ください。
- (3) 準備運動・整理体操は全体でも行いますが、足りない部分は各自で補足して行ってください。また、当日のケガについては応急処置をいたしますのでスタッフまで声をおかけください。
- (4) 貴重品は各自で管理してください。体育館 1 階事務室前の『貴重品用ロッカー』を利用頂けます。
- (5) セミナー時に撮影した情報（写真・ビデオ）については当財団にて管理し、広報紙・ポスター掲示等に使用させて頂くことがございます。プライバシー保護により撮影を避けたい場合は、開催当日にお申し出ください。
また、個人情報については、当財団が行う事業案内等を行う際のみ使用させて頂くことがございます。
- (6) 天災または気象条件などで、安全確保のために教室中止または教室内容をやむを得ず変更する場合がありますのでご了承ください。