



# ロングスイムレッスン ( Road to 108本 )



長距離スイムに適した2ビートスイムを練習して、その後100m以上を中心に泳ぎこみをします。

年末の108本煩惱スイムにチャレンジしたいけど、長距離の泳ぎ方が解らない方、トライアスロンやオープンウォーターのトレーニングをしたい方、是非ご参加ください。

○日時：12月5日(日) 9:15~10:30(75分)

○場所：25mプール 4.5.6.7コース(4コース使用)

○対象：50m以上泳げる全成人(高校生以上参加可)  
日頃スイムトレーニングをされている方

○参加費：会員500円 一般700円

○持ち物：水着、ゴーグル、タオル、水

○申込み：11月28日(日) 15:00~1階受付窓口



○設定レベル

◆初級コース(8名) 50m以上泳げる方  
トライアスロンやオープンウォーターに興味のある方

◆中上級コース(8名) 100m以上を繰り返し泳げる方  
トライアスロンやオープンウォーターの大会に参加されている方

ロングスイムにお申込みいただいた方、全員に  
12月25日(土)開催予定 煩惱スイム108本イベントの  
参加費100円割引券をプレゼント!!

皆様のご参加お待ちしております!!

スイムDAY  
イベント

まずはドリル練習で心拍数が上がりにくい2ビートスイムの習得を目指します。

その後、心拍数を上げ過ぎないように気を付けながら、長い距離を繰り返し泳いでいきましょう!