

2023年 TRASOL 年末スイム練習会

2023年の締めくくりに煩惱の数を泳ぎこみます。年末年始は泳ぐ環境が少ないと思います。たくさん泳げますのでぜひご参加ください!!

日時 2023年12月29日(金)
2023年12月30日(土)

スケジュール

2023年12月29日(金)
6時30分 開館・各自ウォーミングアップ
7時30分 400mフリー TTOR400mIM TT
8時45分 終了予定

2023年12月30日(土)
6時30分 開館
7時00分 50m×108本 スタート
25m×108本 スタート
8時45分 終了予定
*スタートに間に合うよう到来館・準備をお願いします。
*54本で5分程度休憩を入れる予定です。

場所 ビートスイミングクラブ北九州

参加費 1日2000円
一日のみの参加も可能です。
参加費は当日お支払いください。
TRASOL 会員は無料

30日(土)メニュー&定員(コース人数は予定になります)
1コース 25m×108本 45秒(8人)
2・3・4・5コース 50m×108本 50秒 or60秒(5・6人ずつ)
*上記メニューを申込時にご選択ください。

持ってくるもの 水着 キャップ ゴーグル タオル 飲み物 補給食

申し込み締め切り 人数になり次第申し込み終了
申し込み・問い合わせ先
下記 google フォームにてお申し込みください。

<https://forms.gle/xrx2uCxHikDUCDov5>

TRASOL 武友 潤 bumtakeyan0917@yahoo.co.jp

備考

*貴重品はプールサイドに持ってきて自己管理してください。

*練習会中の事故や怪我に対しては保険の範囲内での対応となります。

*万一体調が悪くなった場合は、自己の判断のもとトレーニングを中断してください。またスタッフ側で中断の判断をする場合もありますのでご了承ください。