

熊本県トライアスロン連合

ジュニアと一般初心者種目別基本講習会

主催 熊本県トライアスロン連合

日時 6月16日(日)

集合 各会場入り口別に受付

対象 小学・中学・(一般・高校生は初心者のみ) または興味のある方

会場 ラン えがお健康スタジアム室内走路 受付 9時~9時30分 講習会 9時30分~11時

スイム パークドームプール 受付 11時30分~12時 講習会 12時~14時

内容 ラン ランニング基本 (姿勢・重心移動・身体の使い方)

(ランニングの指導では、姿勢やランニング技術指導を行い、楽に走れるようにします。)

スイム スイム基本 (プル・キック・呼吸の基本)

(スイム指導においては、正しいプルやキックの指導を行い、正しく楽に基本通り泳げるよう指導します。)

講師 播正和房 (トライアスロン指導員・ジュニア陸上コーチ・日本ランニング機構指導員・水泳上級指導員)

(基礎練習の大事さを理解していただけるよう指導していきます。)

参加費 入場料のみ

ラン えがお健康スタジアム 大人 330円 学生 150円

スイム パークドーム 大人 390円 中高生 200円 小学以下 150円

バイク 無料

お問い合わせ 090-5485-0375 播正和房

申し込み run-run-masayo@mrg.biglobe.ne.jp