

2024年～2025年 年末年始「泳ごう会」のお知らせ

千葉市水泳協会

千葉市水泳協会主催の年末年始「泳ごう会」詳細が決まりましたのでお知らせ致します。

今回は12月27日～30日、1月3日の計5日間、稲毛インターナショナルスイミングスクールでの実施となります。トレーニングは泳力に応じて3グループに分かれています。

どなたでも参加できる内容になっております。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

記

- 場所 稲毛インターナショナルスイミングスクール
※千葉市稲毛区小中台7-15-10 JR 稲毛駅東口（徒歩8分）
- 日時 2024年 12月27日（金）09：30～12：00
28日（土）09：30～12：00
29日（日）09：30～12：00
30日（月）09：30～12：00
2025年 1月 3日（金）11：00～13：30
※30分間簡単なストレッチ陸トレ&2時間水中トレーニング
- 料金 1回参加 3000円 2回参加 5800円 3回参加 8400円
4回参加 11200円 5回参加 14000円
※別途保険料500円を参加日当日に頂戴します。
- 内容 (1) 陸上での簡単なストレッチ・陸上トレーニングはトレーニング室で行います
参加される方は動きやすい格好でご参加下さい。
(2) 内容は泳力に応じてグループ分けをします。自分の泳力に応じたコースでご参加下さい。
- 講師 榎本 仁 気愛水泳塾スタッフ及び千葉市水泳協会選手強化部
- 持参物 スイム用具（パドル、フィン） 陸上トレーニングは動きやすい服装等
- 定員 1回の練習 40名
- 申込期間 12月4日（水）10時 ～ 12月26日（木）18時まで
- 申込方法 メール又は直接手渡しでのお申し込みとなっております。
 - ・1日の練習会の参加者は定員40名を予定しております。定員がありますので、お申し込みはお早めをお願い致します。申し込み多数の場合は千葉市選手を優先とし、キャンセル待ち扱いになった方については、こちらからご連絡致します。
 - ・メールでお申し込みの場合は、参加希望日・参加者氏名・年齢・住所・連絡先・緊急連絡先・希望コースをご記入の上、ご連絡下さい。
 - ・メールでお申し込みの場合は、練習会開催当日、必ず切り取り線下の同意書（申込書）をご記入の上お持ち下さい。
- 申込先 気愛水泳塾事務局 メールアドレス kiaieno@galaxy.ocn.ne.jp
ご不明な点やご質問などございましたら下記までご連絡ください
平本 真由美 携帯電話番号 090-9677-7249

キリトリ

泳ごう会参加希望日

年末年始泳ごう会 参加同意書

12/27 ・ 12/28 ・ 12/29

12/30 ・ 1/3

参加希望日に○を
付けてください

計 日

泳ごう会の参加にあたり、自身の血圧・心拍数等の体調に関しては事前に確認し、良好な状態で参加します。練習における障害ならびに急性疾病等の事故については、自己責任において対処し、常に健康状態に留意します。また練習中の盗難・傷害事故についても自己責任に従って練習会に参加することに同意します。

申込日 年 月 日 氏名

日 = ￥

住所

緊急連絡先

（関係： ）