

# マスターズ秋季練習会開催のご案内

スタート練習を中心としたスイムスキルアップ講座

残りシーズンも公認大会の開催が予定されています。バックプレート付スタート台も大分見慣れましたが、スタート練習の機会がない状況は変わりませんか？少しでもスタート台に慣れる機会を・・・少しでも不安を取り除き大会に臨みたいところです。

4回にわたってスタートの基本動作から実践に役立つテクニックを身に着けていただきたいと思います。

道内唯一のバックストロークレッジ付スタート台も是非、体験してください。

最新のスタート台を使った練習会に是非ご参加ください。

主催	一般財団法人 北海道体育文化協会（北海道立野幌総合運動公園）
指導者	野幌総合運動公園 木谷 琢睦 （公財）日本体育協会公認水泳教師 （公財）日本水泳連盟公認水泳コーチ
内容	スタートフォーム（構え）を改善し、ジャンプ動作と習得。 効率の良いスタートを目指します。
対象者	一般の方で水泳大会参加経験者、水泳大会参加を考えている方
開催日時	平成29年 10月28日（土）10：00～11：30 11月 4日（土）10：00～11：30 11月11日（土）10：00～11：30 11月18日（土）10：00～11：30 計4回
参加費	3,800円（傷害保険料を含みます）※プール利用料はかかりません。
定員	20名 先着順 定員になり次第締め切ります。
受付期間	平成29年10月4日（水）～10月22日（日）
受付時間	9：00～17：00
申込方法	電話予約後、所定の申込書に必要事項を記入の上、 参加料を添えて直接、野幌公園事務所へお申込みください。 【申込み先・お問合せ先】 野幌公園事務所 〒069-0832 江別市西野幌 481 番地 TEL 011-384-2166 FAX 011-384-1587 【担当】 木谷