

マスターズ2017年新春練習会

2017年の年明けを祝い、アクシーグループの新春合同練習会を企画いたしました。
 年末年始の運動不足を解消したい方や少し泳ぎこみたい方、是非ご参加ください。
 アクシー会員の方はもちろん、会員以外の方でもご参加いただけます。

- 開催日 平成29年 1月 3日(火)
- 時間 11:00 ~ 13:00
- 内容 15分コンディショニング+90分水中トレーニング
 年末年始の運動不足を解消するため、無理のないペースで2500m~3500m位を楽しみながら練習していきます。
 練習メニューはスタッフが作成いたします。
- 指導 新井義之(日本体育協会公認水泳・トライアスロン指導員)
- 会場 アクシー中央
 新潟市西区西小針台2-10-4 TEL025-267-7322 Fax025-267-1113
 Mail aqixy-chuou@2555.co.jp
- 対象 18歳以上で定期的に水泳の練習をしている方
- 参加費 アクシーグループ会員 1,000円
 ビジター 1,500円
 ※参加費は当日会場でお支払いをお願いいたします(お釣りのいらぬようにご用意ください)
- 定員 30名(定員になり次第締切)
- 申込み 申し込み用紙にご記入の上、アクシー中央受付に直接、又はFAX、メールにてお申送ください。
- その他 ・ご自分でプルブイ、パドル等をお持ちの方はご持参ください。
 ・参加賞にミネラルウォーターが付きますが、ご自分でとりなれた水分補給の準備をお願いします。

マスターズ2017年合同練習会 申込書

氏名	年齢	歳
住所	〒	
連絡先	自宅	
	携帯	
e-mail		
泳力	50m×10本泳ぐとしたら 1分サークルで泳げる ・ 1分15秒サークルで泳げる ・ 1分30秒サークルで泳げる	
アクシーグループ会員(所属) ・ ビジター		