

アクシーグループ

第7回 マスターズ年末 25m 又は 50m×108本 練習会

年末に泳ぐ機会が少なくなる中、大晦日前日に除夜の鐘に倣い、25m又は50m×108本練習会を実施いたします。皆さんで楽しく煩惱を振り払い、この練習会で今年の泳ぎ納めをしませんか？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28年12月30日(金)

■時間 10:30 ~ 13:30

■内容 ① ~ ④を選択していただき108本泳ぎます。
下記サイクルを基本としてインターバルトレーニングで実施します。

① 25m 45秒サイクルコース	} 左記サイクルを基本として、キック、プル、ドリル等はサイクルを調整します。
② 25m 60秒サイクルコース	
③ 50m 60秒サイクルコース	
④ 50m 75秒サイクルコース	

内容はアップ、キック、プル、ドリル、スイム等組み合わせて実施します。
※途中で水分、エネルギー補充の時間を設けます。
※各自で補給用のスポーツドリンク、エネルギー補充用ジェル等をご用意ください。

■会場 アクシー中央
新潟市西区西小針台2-10-4 Tel.025-267-7322 Fax025-267-1113
Mail aqixy-chuou@2555.co.jp

■対象 18歳以上の方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(税込)
ビジター 1,500円(税込)
※参加費は当日お支払いお願い致します(お釣りのいらぬようにご用意お願いします)

■定員 50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、メールにてお申込ください。

第7回 マスターズ 年末 25m 又は 50m×108本 練習会 申込書

氏名		年齢	歳
住所	〒		
連絡先	自宅		
	携帯		
e-mail			
参加希望 コース	25m 45秒サイクルコース	25m 60秒サイクルコース	
	50m 60秒サイクルコース	50m 75秒サイクルコース	
アクシーグループ会員(所属) ・ ビジター			