アクシーグループ

第10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、12月22日（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。皆さんで楽しく煩悩を振り払い、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　令和元年12月22日（日）

■時　間　13:30　～　16:30

■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
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

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。

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　TEL025-267-7322　Fax025-267-1113
Mail　aqixy-chuou@2555.co.jp

Line登録QRコード

■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）
※ビジターの方で当日ライン登録をしていただいた方は会員価格にさせていただきます。
※参加費は当日お支払いお願い致します（お釣りのいらない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　アクシーグループ会員の方は10月28日から受付、ビジターの方は11月4日から受付ます。
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。

■その他　当日撮影した画像をHp、SNSに撮影した画像をアップいたしますので、不都合な方は申込書にその旨ご記入ください。

第10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	
撮影画像について	Hp、SNSにアップを　承諾する　・　承諾しない		
アクシーグループ会員（所属　　）・ビジター			