

# 富士っ子トライアスロン教室のお知らせ

トライアスロン競技の基礎となるスイム、バイク、ランの総合的な練習と、スイムは泳力に合わせたトライアスロン特有の練習、バイクは基本ドリルと第1ランからバイクへ、バイク終了からランへのトランジション練習とコース試走、ランは基本ドリルと富士っ子トライアスロン大会コース試走等、安全に競技を行う為の注意事項とトライアスロン競技の“コツ”を楽しく、わかりやすく紹介してまいります。この機会にぜひともトライアスロン教室に参加してみてください。

開催日	平成29年8月11日(金) 祝日
開催場所	富士市総合運動公園(温水プールとその周辺) 富士市大淵254-1 TEL0545-36-2131
集合場所	温水プール 2階 軽体育室
受付時間	8:00~8:30
主催	富士トライアスロンクラブ
スケジュール	8月11日(金) 8:00 ~8:30 受付 (温水プール2階 軽体育室) 8:30 ~8:50 開会式(挨拶と当日の流れ説明) 9:00 ~9:50 スイム指導 (プールへ移動10分) 10:10~11:10 バイク指導(野球場へ移動20分) 11:15~12:00 ラン指導 (5分休憩) 12:05~12:15 閉会式

※教室開催当日、水泳用具(水着・帽子・タオル・ゴーグル)、バイク用具(自転車、ヘルメット、靴)ラン用具(シューズ、帽子等)ご持参いただきますので、ご用意ください。

参加対象	小学1年生~中学3年生の健康な男女 ※小学生未満のお子様は参加できませんのでご了承ください。
参加費	500円(プール使用料を含む、参加費は当日 受付にて徴収致します)
申込方法	参加ご希望の方は7月30(日)までに、 ① ネットで申し込むか、② FAXにて下記事務局までお申し込みください。 ネットで申し込む場合は、富士トライアスロンクラブのホームページ <a href="http://fujitri.com/">http://fujitri.com/</a> から申し込みください。 定員 35名 お早めにお申し込みください
申込先	FAX 0545-63-7755
問合せ先	事務局「富士っ子トライアスロン教室」係 〒416-0909 静岡県富士市松岡1359-2 TEL 0545-63-7755 FAX 0545-63-7755