

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ランジッ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	令和元年8月11日(日)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(日)祝日 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 ~9:40 スイム指導(プールへ移動10分) 10:00~10:40 ラン指導(野球場へ移動20分) 10:50~11:35 バイク指導(5分休憩) 11:45~12:00 競技形式練習 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(火)までに、 ① 富士トライアスロンクラブのホームページ(http://fujitri.com/)より申し込んで下さい。 定員 35名となります。お早めにお申し込みください
問合せ先	右記のアドレスにお願いいたします。 ftc@fujitri.com

富士っ子トライアスロン大会事務局
〒419-0201 静岡県富士市厚原1968-3
TEL 0545-73-1234 FAX 0545-73-1237