

経験者
未経験者
大歓迎!

スポーツクラブNAS 光が丘

キッズトライアスロン

短期講習 4日間

日時 12/22(火) ▶ 25(金)

プロコーチによる
一流指導!

Bike

かけっこが
速くなる!

かっこよく
自転車にのれる!

Run



Swim

スケジュール

22日(火)・24日(木)・25日(金)	17:30 ~ 19:00 (補強トレーニング30分/スイム60分)
23日(水・祝)	10:30 ~ 12:00 (バイク60分/ラン30分)

※23日は光が丘公園内で実施。雨天の場合はプール練習に変更。

指導内容

- スイム** 泳力向上、屋外水泳の習得、安全水泳
- ラン** 走行力の向上、走行テクニックの習得、安全走行
- バイク** 走力の向上、正しいフォームの習得、安全ラン

コーチ紹介



ディレクター / コーチ
古塩 敬之助 (こしお けいのすけ)

- ITU ロング世界選手権大会 年代3位
- アイアンマン五島長崎大会 年代優勝
- 村上国際トライアスロン大会 年代優勝
- アイアンマンハワイ世界選手権大会 7回出場

募集要項

- 対象** 小学4年生～中学3年生(クロールで50m以上泳げる方)
- 定員** 15名 ※最小催行人数5名
- 参加費** NAS会員7,500円 / 一般8,000円

お問い合わせ

スポーツクラブNAS光が丘

TEL.03-3976-2811

営業時間 平日 9:00 ~ 23:00 日・祝 9:00 ~ 20:00
土曜 9:00 ~ 22:00 ※休館日/月曜日

NAS TRIATHLON KIDS SCHOOL

NAS TRIATHLON KIDS SCHOOL