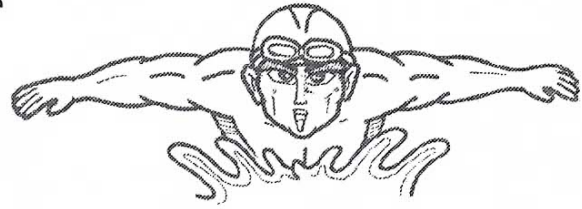


千葉チャレ参加者 特別練習会

1. 千葉チャレ スイミングテクニック会

対象：ジュニア / 学生
成人初級・中級 / マスターズ競技力向上



当日の全参加者を2グループに分けて、40分ずつ
各コーチのレッスンを受け、ローテーションします。

A	10月15(水)	11:10 - 12:40	辰巳	メイン9-10	遠藤千賀英 コーチ 野村 コーチ	
B	10月21(火)	15:10 - 16:40	辰巳	メイン9-10	榎本 コーチ 難波 コーチ	(小森 コーチ)
C	10月21(火)	19:10 - 20:40	辰巳	サブ 6-7	阿部 コーチ 小森 コーチ	(野村 コーチ)
D	11月4(火)	19:10 - 20:40	辰巳	メイン9-10	阿部 コーチ 小森 コーチ	(野村 コーチ)
E	11月12(水)	11:10 - 12:40	辰巳	メイン9-10	遠藤千賀英 コーチ 野村 コーチ	
F	11月25(火)	15:10 - 16:40	辰巳	サブ 4-5	榎本 コーチ 難波 コーチ	(小森 コーチ)

千葉チャレには
来られなかった
お友達と一緒に
参加も大歓迎です!

メインプールでは、
スタート練習も
やりますよ!

【会費】1回 2,000円

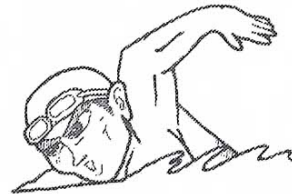
* 当日のレッスン開始20分前に受付します。
(封筒に参加日と名前を書いて用意してください。)

【申込方法】 10@swim10.com まで

1. 参加者氏名(フリガナ) 2. 年齢(学年)
3. 参加希望日 A~F 4. 得意種目と50mの自己記録

2. 千葉チャレ コーチと一緒に泳ごう会

対象：成人中級 / マスターズ競技力向上
(ジュニア選手 / 学生スイマー)



当日のコーチと一緒に練習をしましょう。
指導はありませんが、各コーチのテクニックが近くで見られます!

さあ ボクについてこれるかな!

①	10月6(月)			メイン9-10	
②	10月15(水)	9:10 - 10:40	辰巳	メイン9-10	遠藤千賀英 コーチ・野村 コーチ・小森コーチ
③	11月12(水)			メイン9-10	
④	11月17(月)			サブ 6-7	

【会費】1回 1,000円

* 当日のレッスン開始20分前に受付します。
(封筒に参加日と名前を書いて用意してください。)

【申込方法】 nomura.swimming@juno.ocn.ne.jp まで

1. 参加者氏名(フリガナ) 2. 年齢(学年)
3. 参加希望日 ①~④ 4. 得意種目と50mの自己記録

(ご注意)・お申込み人数により「満員」の会はお断りさせていただく場合がございます。担当コーチが変更になる場合がございます。
・「1. スイミングテクニック会」と「2. コーチと一緒に泳ごう会」のお申込みメールアドレスは違います。ご注意ください。