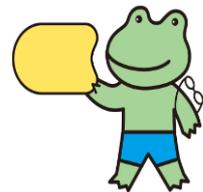


千葉チャレイベント 『108本チャレンジ！』

2019.12.21

【注意事項】



®チバチャレ君

- 1 最後まで無理せずに！ スタッフの指示をお守りください！
(体調が悪そうな人は止まっていた場合がございませ)
- 2 常に前後のメンバーを確認しながら安全に泳ぎましょう！
(前の方が抜けた場合、つめずにサークルを守って泳ぎましょう)
- 3 常に前向きな発言で頑張りましょう！ (頑張り過ぎはNG)
- 4 サークルアウトした場合は一度止まっていた場合がございませ
- 5 種目をアレンジする場合は、前後のメンバーに迷惑を掛けないように。
クロール50秒 → 平泳ぎ60秒 平泳ぎ60秒 → クロール50秒
* 1本1本種目を変えるのはNGです (セットごとに変えましょう)
- 6 水分補給をしっかりしましょう！ 途中で抜けるのもOK！
(メニュー途中で抜ける場合はスタッフへ一声かけてください)
- 7 前の人に追いつきましたら、次のセットは順番を変わらませましょう。
- 8 スピードを上げて泳ぎたいときは、セット単位(休憩時)で順番を変わらませましょう。
- 9 泳ぐ間隔は全て5秒の予定で。前後の方に迷惑を掛けないように。
- 10 アイテム(フィンなど)はどのタイミングで使っても構いません。
(まわりに気をつけて使用してください)
- 11 25m参加の皆さまは真ん中の赤台を必要以上に蹴らないようにませましょう。
- 12 声を出しながら(用意ハイ！など)元気よく行いませましょう(^ ^)

*** 108本チャレンジ！ はみんなのイベントです！
楽しい108本にませしょう！
ご協力をよろしくお願ひませす(^ ^)**



®チバチャレ君