

# 群馬県トライアスロン協会



## スイム&ラン体験教室



トライアスロンを体験してみませんか？

**4月13日(日)開催 定員先着15名**

対象学年：小学1年生～中学生

参加基準：スイムを25m以上クロールで自力で泳げる方。(先着15名)

**参加費 500円**

### ★タイムスケジュール★

7:50～ 受付(浜川プール入口)

8:00～ 開講式&水泳教室

9:15～ 着替え

9:30～ ラン教室

10:30～ 閉講式(浜川公園周辺)

### 持ち物

水着一式、運動できる服装、Tシャツ

運動靴、タオル、着替え、水分

ゴールデンエイジ期に様々な運動を行い動きの習得体験をすることは、運動のコーディネーション能力を総合的に高めることができます。

水中で自由自在に泳いでみたり、かけっこドリルやミニゲームで楽しく体を動かしましょう！

指導者★群馬県トライアスロン協会★

貴田真美(日本スポーツ協会:トライアスロンコーチ1、水泳コーチ3)

名鳥光政、他スタッフ

子どもから大人まで、初心者から上級者～エリート選手まで、

トライアスロンの指導強化と普及活動を行っています。

専門知識ある指導者といっしょに楽しく活動しませんか!?

申し込み・お問い合わせ



スポーツ体験事業チャレンジスポーツ教室

【後援】 群馬県教育委員会 群馬県小学校体育研究会

gunma.try.next@gmail.com