

プール “初イベント”



60 分間練習・チャレンジ会

期日：2020年12月28日（月・休館日）

【参加方法】

- ◆チャレンジできる？できそうなの？メニューを選ぶ
- ◆フロント受付にてお申込（参加費：500円・込）

《12月13日（日）申込×切》

【当日の流れ】

- 《開館・10：00～随時入館》 《随時退館》 《閉館・15：30》
- 更衣室・シャワー室・お風呂・プール採暖室の利用「可」
- ウォーミングアップ時間《10：15～10：45》《12：15～12：45》
- 同じメニューの方が同一レーンに入る様にレーンの振分け
⇒当日のチャレンジメニュー変更は可能な限り対応
- チャレンジスタート（中断もよし・無理せずチャレンジ！）

プールサイドにホットコーヒー準備（ご自由にどうぞ）

水分補給用ドリンク・プールサイド用防寒着の持参

参加者による他グループの応援・観覧は可

（応援・観覧のみのご来館は不可）



2020年の「泳ぎ納めチャレンジ」・・・お待ちしております

チャレンジメニュー



《第1グループ／11：00スタート・12：00終了》

- ①25m × 40回・1分00秒 = 1,000m / 40分間 (定員：10名様)
- ②50m × 36回・1分40秒 = 1,800m / 60分間 (定員：06名様)
- ③50m × 40回・1分30秒 = 2,000m / 60分間 (定員：06名様)
- ④50m × 48回・1分15秒 = 2,400m / 60分間 (定員：06名様)

《第2グループ／13：00スタート・14：00終了》

- ⑤100m × 28回・2分10秒 = 2,800m / 60分間 (定員：05名様)
- ⑥100m × 30回・2分00秒 = 3,000m / 60分間 (定員：05名様)
- ⑦100m × 35回・1分45秒 = 3,500m / 60分間 (定員：05名様)

※1回に泳ぐ距離×泳ぐ回数・1回の持ちタイム(サークル) = 合計距離 / チャレンジ時間・約

《メニュー内容・定員は状況により変更させていただきます》

《開始時間・詳細等に変更が発生する場合がございます》