

第7期チャレンジはるトラ教室



いよいよ来年2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。日本中がスポーツでどんどん熱くなってきているようです。トライアスロンは「鉄人レース」「過酷」といったイメージがありますが、実は「泳ぐ」「こぐ」「走る」という単純な運動の連続です。例えば水泳15m自転車400m走り100m(前橋トライアスロンフェスタ未就学児)でもトライアスロンです。つまりとっても身近に行える生涯スポーツです。これから寒い時期に向かって行きますが、温水プールを使用し、同じ目的で集まった仲間たちと一緒に走れば身も心もポッカポカになることでしょう。
さあ、一緒にトライアスロンを楽しみましょう！そしてあなたもトライアスリート！

高崎市トライアスロン協会は、活動を通じて愛好者を増やし、健康で明るい街づくりに貢献します

講師	小平 博 (コウヘイ ヒロシ) 公益社団法人 日本スポーツ協会 トライアスロン公認スポーツ指導者
紹介	高崎市根小屋町在住 群馬県トライアスロン協会・高崎市トライアスロン協会会長 2015年アイアンマンジャパン洞爺湖大会60~64エイジ第1位 2015年アイアンマンハワイ世界選手権出場 2017年佐渡国際トライアスロン大会Aタイプ60~64エイジ第1位 2017年アイアンマン70.3世界選手権出場

参加費:500円/回(高トラ非会員:1,000円)と施設利用料:510円(高トラ入会年会費1,000円)
高崎市トライアスロン協会の入会は市内外どこにお住いの人もホームページからできます。

<http://高崎市トライアスロン協会.com>

バイク及びランの練習はサイクリングロードですが公道を使用することがあります。各自スポーツ保険または自転車保険加入を推奨します
教室は10回コースとなっておりますが途中参加・途中下車は自由です。但し第10回榛名湖OWSのみの参加はできません

教室スケジュール:毎回定員は概ね25名で締め切らせて頂きます。

	開催日	受付	開始	会場
第1回	R1. 11. 23 (土)	8:00	8:30	<p>新町温水プール・アクアピア</p> <p>全コース貸切</p>
第2回	R1. 12. 21 (土)	8:00	8:30	
第3回	R2. 1. 25 (土)	8:00	8:30	
第4回	R2. 2. 22 (土)	8:00	8:30	
中止	R2. 3. 28 (土)	8:00	8:30	<p>榛名湖</p> <p>トラジションテクニック・はるトラコース実走攻略法 榛名富士トレイルランニング バイクトラフル対処法等</p>
中止	R2. 4. 25 (土)	9:00	10:00	
中止	R2. 4. 26 (日)	8:30	9:00	
中止	R2. 5. 23 (土)	8:30	9:00	<p>新町温水プール・アクアピア</p>
第5回	R2. 6. 27 (土)	9:00	10:00	<p>榛名湖</p> <p>トラジションテクニック・はるトラコース実走攻略法 榛名富士トレイルランニング バイクトラフル対処法等</p>
第6回	R2. 6. 28 (日)	8:30	9:00	
第7回	R2. 7. 11 (土)	8:30	9:00	榛名湖オープン・ウォータースイム

参加申込書に必要事項を記入しFAXするか、メールでお申し込みください。

参加申し込み書(下記に記入・該当項目に☑)				<p>申し込み・問合せ</p> <p>E-mail:teammind@kfd.biglobe.ne.jp</p> <p>TEL 090-1811-5888(小平まで)</p> <p>FAX 027-323-3667</p>	
フリガナ		年齢			
氏名					
住所					
電話	携帯				
メール					
所属	高トラ: <input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 非会員		JTU: <input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 非会員		

毎回スイム・バイク・ランの指導を基本としますが集中練習等メニュー変更の場合もあります

*教室スケジュールは、天候また諸事情により中止・変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*毎回、教室終了後にランチを予定します。いろいろと意見交換しながらトライアスロンの知識も高めましょう。

★教室に参加するにあたり問い合わせ、自転車・ヘルメット貸出し、用具購入相談等承っています。

新町温水プール アクアピア

群馬県高崎市新町3273-1

TEL 0274-20-2215 FAX 0274-20-2216

E-mail:aquapia@gunma-nsf.com

高崎市トライアスロン協会