

NaMaCo "なまこ" Training Schedule

2013年7月 練習予定表

2013/6/25現在

月日	曜日	練習場所	練習時間	テーマ・備考	申込期限
7月3日	水	千葉県国際総合水泳場メインプール	13:00-15:00	トレーニング (ジャパンマスターズに向けて~得意種目)	6月29日
7月4日	木	千葉県国際総合水泳場サブプール	13:00-14:30	テクニク (平泳ぎのドリル)	6月30日
7月10日	水	千葉県国際総合水泳場メインプール	13:00-15:00	トレーニング (ジャパンマスターズに向けて~スタート練習)	7月6日
7月11日	木	千葉県国際総合水泳場サブプール	13:00-14:30	テクニク (バタフライのドリル)	7月7日
7月17日	水	千葉県国際総合水泳場メインプール	13:00-15:00	トレーニング (自由形と得意種目)	7月13日
7月18日	木	千葉県国際総合水泳場サブプール	13:00-14:30	テクニク (自由形のドリル)	7月14日
7月25日	木	千葉県国際総合水泳場メインプール	13:00-15:00	トレーニング (背泳ぎと得意種目)	7月21日
<p>レッスンで必ず使うもの ①水着 ②キャップ ③ゴーグル ④タオル ⑤セーム レッスンで使うもの ①ソフトジムボール (陸トレ用) ②プルブイ ③パドル ④フィン ※これらは無くても練習出来ますが、あると練習の効率があがります。ご購入希望の際は、一木までご連絡ください</p>					

【練習参加における注意事項】

- ① 参加希望者は**申込期限 (厳守!)**までにメールまたはFAXにてお申し込み下さい。
 申込の際、初参加の方は下記のことを明記またはご連絡お願いいたします。

1) 氏名 2) 年齢 3) 住所 4) 電話番号 5) メールアドレス 6) 水泳経験 7) 得意種目

メール → naluaquatics2005@aol.com 電話&FAX → 0436(63)3075

※4日前までに練習参加希望者の連絡が2名以下の場合には練習会を中止させていただく場合があります。

- ② 練習は基本的に「専用利用」にて行いますので、練習道具 (パドル・フィン等) をお持ちの方は持参して下さい。
 ③ 参加費用は1レッスンにつき2500円です。練習開始15分前に2階ロビーにて「一木に」お支払い下さい。
 ④ 練習会参加チケットを販売しています。2500円×11回分で25000円です。購入を希望される方は「一木」まで。

【プライベートレッスンのお知らせ】

プライベートレッスンのお申込、お問合せは上記PCメールアドレスまたは携帯 (電話、メール) にてお願いいたします。
 尚、レッスン可能時間帯に関しましては『73channel』<http://sun.ap.teacup.com/73channel/>に随時更新されます。

Nalu Aquatics

Nalu's Mobile; 090(1568)1782

Nalu's iPhone; nalu1238-845@softbank.ne.jp