

NaMaCo "なまこ" Training Schedule

2014年3月 練習予定表

2014/2/12現在

月日	曜日	練習場所	練習時間	テーマ・備考	(できれば) 練習に必要な道具	申込期限
3月5日	水	千葉県国際総合水泳場メインプール	13:00-15:00	バタフライと得意種目のトレーニング	フィン、パドル	3月1日
3月12日	水	千葉県国際総合水泳場メインプール	13:00-15:00	得意種目のトレーニングとスタート練習	フィン、パドル	3月8日
3月19日	水	千葉県国際総合水泳場メインプール	13:00-15:00	自由形と得意種目のトレーニング	フィン、パドル	3月15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ブルブイ 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上がります。ご購入希望の際は、一木までご連絡いただければ</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