

第24回 健康増進教室

マスターズスイマーの為の陸上トレーニング

～効率的に泳ぐための『身体づくり』～

参加費無料

8月9日(木)開催



- ✓ 肩や腰に負担なく泳ぎたい
- ✓ もっと速く、もっと綺麗に泳ぎたい



普段の水泳にプラスして陸上トレーニングも行いたい方、興味がある方も、ぜひご参加ください。

開催日：8月9日（木）

時間：10：00～11：30

（受付時間9：30～9：50）

場所：千葉県国際総合水泳場 1F 会議室

**対象：大会に出場するマスタースイマー
普段泳いでいる方
陸上トレーニングに興味のある方**

定員：20名（事前申込制。申込多数の場合は抽選）

参加費：無料

**持ち物：トレーニングウェア・シューズ、飲み物、
筆記用具**

**申込方法：7/29（日）までに1F総合受付で
お申込みください。**



当日はこのような形で行います。



当日は北千葉整形外科
の理学療法士と、
トレーナーの指導のもと
教室を行います。

主催

千葉県国際総合水泳場
北千葉整形外科