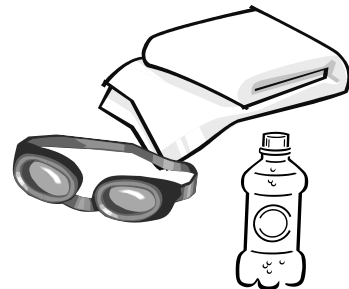


速く!楽しく!美しく!

# マスターズ練習会

マスターズ水泳大会に向け、より速く、より美しく泳ぐため  
競泳中心(スタート、ターン含む)の練習会を開催します。  
水泳大会に初参加の方、優勝を目標としている方、  
目標に向かって仲間と一緒に挑戦しましょう!



★会場 十日町体力づくり支援センター内プール

★日程・主な講習内容

7月 1日(日)	7月 8日(日)	7月15日(日)	7月22日(日)
泳法(クロール/背泳ぎ)	泳法(平泳ぎ/バタフライ)	ターン	スタート
7月29日(日)	8月 5日(日)	8月19日(日)	8月26日(日)
泳法(クロール/背泳ぎ)	泳法(平泳ぎ/バタフライ)	ターン	スタート
9月 2日(日)	9月 9日(日)	9月23日(日)	9月30日(日)
泳法(総まとめ)	ターン	スタート	スタート

★時間 11時10分~12時10分

★対象・定員 20名(マスターズ水泳大会に参加することを目標とする成人)

★受講料(税込) 1回:1,500円 12回:10,000円

★申込方法 6月1日(金)から6月30日(土)までに参加申込書に必要事項をご記入のうえ、  
受講料を添えて施設受付にてお申込みください。電話による予約も承ります。

※キャンセル料について…次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。  
講習開始3日前~講習開始前日までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額



公益財団法人体力づくり指導協会

十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙1495-8  
TEL.025-758-3343  
www.tairyoku.or.jp

『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

T-1805HF-0028

〈キリトリ〉

「マスターズ練習会」参加申込書

申込日 平成30年 月 日

ふりがな 氏名	男 女	生年月日	年	月	日生	才
住所	〒					受付印 (施設使用欄)
電話	自宅	緊急連絡先				

〈参加規約〉本企画(マスターズ練習会)に参加しようとする場合は、「通常健康状態にあるので企画に参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがあるほか、参加をお断りする場合があります。上記参加規約を承認し、本企画(マスターズ練習会)に参加することに同意します。

平成 30 年 月 日 署名 印