

11/22(金) 受付開始 !

CCNC 池田 Swim 2024

煩惱の数 (108回) にちなんで、**25m**を**108本**〈1分サークル/20本毎に5分休憩〉泳ぎ、**幸せな2025年を迎えよう!**

◆ 開催日時 : **12月22日(日)** 10:00~13:00

◆ 参加費 : 【フィットネス会員】1,000円 【一般】1,500円 ※一般利用料込

◆ 定員 : **48名** ※先着順

◆ 対象 : 18歳以上で定期的に練習し、25mを継続して泳げる方

【 内 容 】

25m×108本 < 1分サークル/20本毎に5分休憩 >

- ◆ 第1泳者出発後、タイマーを確認し5秒毎に第2泳者、第3泳者とスタートをします。
- ◆ レーン内での順番変更は可。※レーン変更は不可。
- ◆ 5分内で休憩、スタートができるようご協力をお願いします。
- ◆ 体調管理には十分注意し、無理はせず自己判断で1周休みや水分補給等してください。
- ◆ トイレは学校用トイレをご利用ください。
トイレ使用後は学校用シャワーをご使用ください。
- ◆ プルブイの使用OKとします。
- ◆ 本数はスタッフがカウントし、5本毎に声掛けをします。

【 注 意 事 項 】

- ◆ 休憩中は必ず水分補給を行うようにしてください。
- ◆ プール内には食べ物は持ち込みできません。
- ◆ イベント申込後のキャンセル・欠席による返金は不可です。

CCNC プールたけとよ
TEL 0569-84-0220