

「家族や仲間と参加できる」と大好評！

2006 第4回グアム合宿 ”レッスン&スイムトレーニング”開催のお知らせ

”レッスン&スイムトレーニング”(合宿)では、泳力に合わせたグループ分けを行いますので水泳初級者～マスタース、トップクラスの方まで幅広い層の皆さまが参加できます。

スイムトレーニング実施日(コア4日間)

2006年11月24日(金)～11月27日(月) 合計4日間

参加日はご自由に選択・調整できます

場所

グアム JOC公認日本チーム強化合宿施設

アドバイザー・コーチスタッフ

坂 敏之、坂 大平、松田 仁美、吉田 阿弥 計4名(全て予定)

参加費

A) 初回参加者 31,150 円

B) 2回目以降参加者 26,250 円

申込み締め切り日

定員になり次第、締め切りとさせていただきます

旅行手配

各自が自由に手配できます、またコーチ同行のツアー(4泊5日)もございますのでご相談ください！

練習使用プール

競泳・シンクロ国際大会日本代表チームが強化合宿を実施するグアムのプール(JOC公認施設)
(初級クラスは、ホテルのラグジュアリープールを利用する場合もございます)



主なスケジュール

トレーニングコアは4日間、2泊3日の参加も可能！

仕事帰りに成田から！

グアムへは夜間発があるから、うまく活用できるね！

11月	23日(木)			24日(金)			25日(土)			26日(日)			27日(月)		
	マス	中級	初級	マス	中級	初級	マス	中級	初級	マス	中級	初級	マス	中級	初級
6:00				ストレッチ ドライランド						ストレッチ ドライランド			ストレッチ ドライランド		
7:00				スイム		スイム				スイム		スイム	スイム		スイム
8:00				スイム		スイム				スイム		スイム	スイム		スイム
9:00															

15:00				ストレッチ ドライランド			ストレッチ ドライランド			ストレッチ ドライランド					
16:00	ウォーミングアップ (自由練習)			スイム		スイム	スイム		スイム	スイム		スイム			
17:00				スイム		スイム	スイム		スイム	スイム		スイム			
18:00	ウェルカムパーティー (ホームパーティー形式)									サンセットウォッチング の後、合宿打ち上げ (タモンビーチ)					
19:00															
20:00															



合宿の途中参加、及び早引け可能です、各自の旅行プランに合わせてご参加ください。
スケジュールには十分な休息時間を設けております、トレーニングは体調に合わせてその都度ご自由に参加ください。
自由時間では、オプションによる観光、ショッピング、ゴルフプレーを楽しむことができます。
上記スケジュールは(主な)予定であり、現地の都合により変更となる場合がございます。
上記スケジュールの他にプライベート及びグループレッスン、カウンセリングを別料金にて賜ります。
プールは、競泳用プール(50m2面、全16コース)の他、50m一般プール、50mウォーキングプール、ラグジュアリープール、ウォータースライダープールが完備されています。
ご自分で旅行を手配する場合は、必ずグアムレオパレスリゾートにご宿泊するよう手配してください。

2006 第4回グアム合宿”レッスン&スイムトレーニング”の参加申し込み方法

- 1) エススポーツに(メール及び電話にて)連絡、「参加申込書」「誓約書」を取り寄せ必要事項等記入の上送付する。
- 2) 参加費を指定口座に振り込む。

ご相談ください

一人で参加が可能？

泳力レベルが心配！？

オプション観光って何があるの？

ets...

企画・お問い合わせ; Swim Sport and Equipment

エススポーツ 担当 坂(サカ)

TEL 042-335-8522

info@swimminglife.com

www.swimminglife.com