

11月4日(月·祝) 8:30~12:00

20名

※最少催行人数:7名

# スケジュール・内容」

8:30~9:15	GRANDE プール	スイム	蹴伸びの姿勢で浮く感覚を覚えます。
9:45~10:30	桜ヶ丘公園	バイク(※)	自転車の正しいポジションでの乗り方を学びます。
11:00~11:45	稲荷公園	ラン	まずはゆっくりウォーキングから始めます。

※自転車をお持ちいただく必要はございません。また雨天時は、バイク練習は中止させていただきます。

# 監修·指導

アイアンマントライアスリート



### 【主な戦績】

2019年アイアンマンハワイ世界選手権年代別15位 2023年全日本トライアスロン皆生大会男子総合7位 他、伊良湖トライアスロンAタイプ優勝9回、 宮古島・皆生など優勝多数

アイアンマントライアスリート

## 【主な戦績】

2016年アイアンマン70.3オーストラリア世界選手権年代別6位 2017年アイアンマンハワイ世界選手権年代別15位 他、木更津トライアスロン女子総合優勝、 宮古島トライアスロン女子総合3位など

2,000円(税込) クラブ会員外 3,000円(税込)

※お支払いは、クレジットカード、電子マネー、会費引き落としの いずれかでお願いいたします。

※申し込み後のキャンセルの場合、料金は返却は致しかねます。

【申込方法】フロントにて10月20日(日)までにお申し込みください。

アイレクス スポーツクラブ GRANDE+24