

# 『kei』 いっしょに始めませんか？

## 初心者向けトライアスロン教室

継続は力なり、楽しく、皆で練習してみたい方集まりましょう！ 「kei」は継続の継

期 間:2017/1月～2月

指導員:齊藤 徹(日本体育協会トライアスロン指導員)

指導員:島元哲男(トライアスロン初級指導員)

補助員:瀧田 稔、北川和夫、北川良徳

申込先:石川県トライアスロン協会事務局 ☎076-241-1383 金沢市西金沢1-7

先着順とさせていただきます。

定 員:各回 10名

会 費:各回 1,000円/人(会場使用料及び傷害保険込)

※当日のキャンセルなど連絡先 北川良徳 ☎090-8099-2932

### ●テーマ『スイム技法と座学』

日 程:2017/1/22(日)

内 容:トライアスロン座学、スイム、ラン(天候不良時中止)

会 場:金沢市西部市民憩いの家会議室、金沢市西部プール、周辺道路

〒921-8016 金沢市東力町ハ256 ☎076-291-6450

時 間: 8:45 集合(西部市民憩いの家前)

9:00 トライアスロン座学(競技ルール、トランジッションなど)

10:00 スイム トライアスロン向け技法

11:30 ラン コーン、ラダーを使った大きな動き、早い動きのドリルなど

12:30 終了

### ●テーマ『インドアバイクでペダリング』

日 程:2017/2/12(日)

内 容:インドアバイク、トライアスロン座学、ラン

会 場:金沢市安原スポーツ広場多目的室、グランド周辺

〒920-0371 金沢市下安原町東1127 ☎076-240-2098

時 間: 8:45 集合(安原スポーツ広場クラブハウスロビー)

9:00 ローラー台を使用したインドアバイク練習、ペダリングビデオ撮影、ミニデュアスロン

11:00 トライアスロン座学

11:20 ラン

12:30 終了

**重要事項:**バイク及びローラー台は各自で持込下さい。ローラー台を持ってない人は申込時に連絡下さい。