

経験者・未経験者  
大歓迎!

スポーツクラブNAS聖蹟桜ヶ丘

トライアスロンスクールは  
「ココ」にある!

初めてでも! 自転車が無くても! 25m泳げれば大丈夫!

NASキッズトライアスロンスクールでは、プールでの水泳練習を中心に屋外にてバイク・ラン練習が行われ、自然との触れ合いの中で豊かな感性が磨かれていきます。

Swim

Bike

Run



## 指導内容

目標をはっきりと持ち、  
それに向かってチーム力で頑張り楽しめます。

スイム 泳力の向上、屋外水泳の習得、安全水泳

バイク 操作性の向上、メンテナンスの習得、安全走行

ラン 正しいフォームの習得、走力の向上、安全ラン

キッズトライアスロン・アクアスロン大会への  
積極的な参加

各地で開催される大会出場を目標にスクール指導を進めます。

例) 川越アクアスロン大会

国営昭和記念公園オールキッズトライアスロン大会

幕張チャレンジトライアスロン大会 等

## 実施要項

- ◎ 開催日 毎週木曜日 18:30 ~ 20:00 (バイク&ランは月2回 土曜日15:30~17:00)
- ◎ 対象 ・小学1年生 ~ 中学3年生  
・クロール25m以上泳げる方
- ◎ レッスン内容 スイム … 4回/月 (補強運動30分 レッスン60分 計90分/1回)  
バイク&ラン … 2回/月 (バイク60分 ラン30分 計90分/1回)

## 受講料 (消費税別)

月会費	8,000円
入会金	5,000円
年登録料	4,000円

## コーチ紹介

佐藤 陽介  
(さとう ようすけ)上瀧 豊  
(じょうたき ゆたか)まずは  
気軽に!

## スイム体験会開催

レッスンの内容や雰囲気を実際に体験できます!

- 日時 2/19(木)、2/26(木)、3/5(木)、3/12(木)
- 各日 18:30~20:00
- 参加費 1,000円(消費税別)

※お一人様1回限り。※バイク&amp;ランのレッスンは行いません。

お申込みは、電話にてご予約ください。