

COSMIC トライアスロン講習会案内

この講習会は、初めてトライアスロンに挑戦する方に向けたスプリントディスタンス完走を目指すものです。(完走をお約束するものではありません)
特に水泳に関してはプールを貸し切でレベル別にコースを分けトレーニングを行いますので一般のプールの様な制限は有りませんし、他の方に気を使わないでトレーニング出来ます。

又、スイムのエキスパートが的確なアドバイス、練習方法をお教えいたします。
バイク&ランも同様に講師がトランジットのやり方、練習方法などを実践しながらお教えいたします。

COSMIC では非常時の準備として AED を用意しております。

バイク、ウェットスーツ等お持ちでない方は COSMIC でもご購入して頂けますので気軽にご相談下さい。

3月～5月の期間の1ヶ月単位でおこないます。

料金は1ヶ月 13,000 円です。3ヶ月連続の場合は 30,000 円になります。

講習内容 (1ヶ月)

スイム : 90分×2回

バイク・ラン : 180分×3回

のローテーションです。

参加ご希望の方は下記の申込書と参加費を講習会初日にお持ち下さい。



COSMIC トライアスロン講習会申込書

ご希望月、参加費にチェックを入れてください。

参加期間 3月 4月 5月 全行程 を希望。

参加費 1ヶ月¥1,3000

2ヶ月¥2,6000

全行程¥3,0000 を添えて申し込み致します

氏名

印

※スイムに関する必需品は各自で用意してください。(ゴーグル、スイムパンツ、プルブイ、タオル等)

※バイクではヘルメット着用的事。

※ランニングシューズ、ランニングウェア等は各自で用意して下さい。

※自転車保険の加入をお願いいたします。

COSMIC トライアスロン講習会事務局

トライアスロン講習会日程表

3月講習会日程

3月2日	14:00~17:00	バイク・ラン
3月3日	13:00~14:30	スイム
3月9日	14:00~17:00	バイク・ラン
3月16日	14:00~17:00	バイク・ラン
3月21日	10:00~11:30	スイム

4月講習会日程

4月6日	14:00~17:00	バイク・ラン
4月7日	13:00~14:30	スイム
4月13日	14:00~17:00	バイク・ラン
4月21日	09:00~12:00	バイク・ラン
“	13:00~14:30	スイム

5月講習会日程

5月2日	09:00~12:00	バイク・ラン
5月6日	13:00~14:30	スイム
5月11日	14:00~17:00	バイク・ラン
5月12日	13:00~14:30	スイム
5月25日	14:00~17:00	バイク・ラン

講習会日程及びカリキュラムは、天候等により変更になる場合があります。