

## トライアスロン教室開催要項

**目的：**トライアスロン競技をたくさんの方々に知ってもらう機会を作る  
 トライアスロンの大会出場に向けて安全にかつ速く競技を行うための技術の習得を目指す。

**主催：**特定非営利活動法人高城スポーツクラブ

**開催日：**第1回 平成28年11月27日(日) OW基礎スイム、バイク基礎&ライド、ラン(デュアスロン)  
 第2回 平成28年12月25日(日) OW基礎スイム、バイク基礎&ライド、ランTT  
 第3回 平成29年1月22日(日) スイムTT、バイクライド、デュアスロンTT※隣接コース  
 第4回 平成29年2月26日(日) スイム、バイクライド&基礎、ラン基礎  
 第5回 平成29年3月12日(日) スイムTT、デュアスロンTT、終了式

※OW=オープンウォーター(海でのスイム)

※TT=タイムトライアル

※トランジション練習はバイク基礎に含みます

**会場：**観音さくらの里室内プール、観音池公園～高城運動公園

**指導者：**日本トライアスロン連合(JTU)公認  
 中級指導者資格 榎木 祐介氏(宮崎トライアスロンスクール代表)

**対象者：**小学校1年生～一般

**定員：**20名

**参加費：**

	高城スポーツクラブ 会員		会員以外	備考
	1回あたり	5回分	1回あたり	
中学生以下	1,500円	6,000円	2,000円	プール使用料込み
一般	2,000円	8,000円	2,500円	

**日程：**集合 6:45

水 泳 7:00~8:30 ※スイム前の食事はなるべく取らない事  
移動・食事 8:30~9:00 ※食事は消化の良いもの  
ラン・バイク 9:00~11:00頃

持ち物：朝食（おにぎり・パン等の消化の良いもの）・水着・ゴーグル・スイミングキャップ・自転車・ヘルメット・バイクグローブ・ランニングシューズ・ドリンク・タオル・ランニング用キャップ・着替えを持参ください・防寒ウェア。

その他：機材等の準備がありますので、開催日前の木曜日までにお申し込みください。

申込・問い合わせ先

特定非営利活動法人高城スポーツクラブ

都城市高城町穂満坊 2492 番地

TEL 090-1368-5514 もしくは 0986-58-5514

E-mail

※申込の際に連絡用のメールアドレス登録（PCメール受信可能）をご登録させていただきます

