

(公財) 日本水泳連盟主催

Open Water Swimming クリニック in 姫路

2023.07.08 (土) 13:30-15:30

講師：小松原 真紀 (ほか)

【場所】兵庫県立いえしま自然体験センター中央地区
(姫路市家島町西島/ひめじ家島OWS大会会場)

安全にOWSレースを楽しめるようにクリニックを行います！OWSの知識や戦術を学んでみませんか？

ジュニアの部

対象：小学生～社会人 (公財)日本水泳連盟競技者登録をしているもの
参加費：無料(保険料込)

一般の部

対象：一般
参加費：2,000円(保険料込)

【別途】入島料 200円 / 船代(姫路港↔西島)：小・中学生1,500円・高校生以上3,000円

講師プロフィール

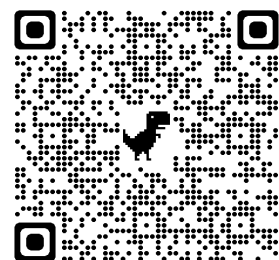
小松原 真紀 (こまつばら まき)

【4泳法をマスターする！水泳練習メニュー200】著書を監修
水泳インストラクターとして老若男女のスイマーの指導にあたる。指導歴も長く分かりやすい指導で好評。夏はライフセーバー・冬はスキー指導員としても活躍中！(公財)日本水泳連盟OWS指導員/日本ライフセービング協会BLS(一次救命処置)指導員

申し込み方法

【リンク先】<https://forms.gle/qnL3yNboCagXuCVY7>
上記リンク先か右のQRコードを読み込んで必要事項を入力し
申込み下さい！

ご不明な点がある場合は下記のアドレスまでご連絡ください
E-Mail：info@ieshima-ows.com(姫路市水泳協会 担当：岡田)



【締切6/30(金)】

7/8(土)

〈タイムスケジュール〉

- 12:00 姫路港 集合/受付
- 12:30 姫路港 出発(姫路港→西島)
- 13:10 会場西島 到着
- 13:10~13:30 準備(着替え/移動)

- * クリニック【座学:20分】
- 13:30~13:50
- * クリニック【海練習:70分】
- 14:00~15:10

- 16:00 会場西島 出発(西島→姫路港)