

## 平成28年度第4期 吹田市トライアスロン教室開催要項

- 1 目的 エアロビクス運動の代表種目でもある水泳・自転車・ランニングを連続して行うトライアスロンを通して市民の健康と体力づくりを目指します。
  - 2 共催 吹田市・吹田市トライアスロン連盟
  - 3 日時 平成28年度第4期 平成29年1月～3月の3ヶ月間  
毎週火・水・金曜日、午後6時30分～8時30分  
ただし、年末年始・祝・休日は除く。教室カレンダーによる。
  - 4 会場 吹田市片山市民プール（水・金曜日）  
吹田市立総合運動場（火曜日）
  - 5 内容 ◆火曜日 トラックを使用してランニング（ペース走やビルドアップ走）の指導  
◆水曜日 トレーニング室で固定式自転車での自転車練習・ランニングおよびウェイトトレーニングの指導  
◆金曜日 室内プールで水泳の能力別指導
  - 6 コース 【3日間コース】火・水・金曜日  
【2日間コース】火・金曜日又は水・金曜日  
【1日間コース】火・水・金曜日のどれか1日
  - 7 参加資格 吹田市内在住・在学・在勤（小学生以上）の者を優先します。
  - 8 定員 先着30名
  - 9 参加費 ①高校生以上  
【3日間コース】 3ヶ月 12,900円                    +スポーツ保険料 1850円  
【2日間コース】 3ヶ月 11,400円                    +スポーツ保険料 1850円  
【1日間コース】 3ヶ月 9,900円                    +スポーツ保険料 1850円  
②小・中学生  
【3日間コース】 3ヶ月 9,000円                    +スポーツ保険料 800円  
【2日間コース】 3ヶ月 7,200円                    +スポーツ保険料 800円  
【1日間コース】 3ヶ月 5,400円                    +スポーツ保険料 800円
- (注1) 教室開催日に納入してください。納入後の返金はいたしません。  
(注2) 新規の教室参加者は全員スポーツ保険に加入していただきます。
- 10 申込受付 12月2日（金）～9日（金）に、下記まで。  
〒564-0014 吹田市吹東町55-14 TEL/FAX 06-6383-3589  
吹田市トライアスロン連盟 石橋剛 宛  
※問い合わせは、090-2105-5094（石橋剛）までお願いいたします。
  - 11 講師 吹田市トライアスロン連盟指導員
  - 12 注意事項 ①教室開催日に参加費と印鑑をご持参ください。  
中学生以下の参加者は保護者の参加承諾書を必ず提出してください。  
②体調不良の時は受講しないようにしてください。また、受講中に体調が悪くなったときは速やかに指導員に申し出てください。  
③プール使用上の注意を守り、プール管理者および指導員の指示に従ってください。  
④教室開催中の負傷などの事故については、応急処置のほか主催者は一切の責を負いません。