

月1回の練習で確実にレベルアップ！ マスターズ練習会のご案内

【日時】5月15日(日)

1部:16時30分～18時00分「背泳ぎを極める」

陸上で20分間平泳ぎの動作に繋がるエクササイズをおこない
その後水中で泳力向上を目指して練習をおこないます

2部:18時30分～20時00分「競技力向上練習会」

陸上で10分間水中練習に向けた補助運動をおこない、75分間
競技力向上を目指した水中練習をおこないます

【場所】平荘湖アクア交流館

TEL079-428-2015

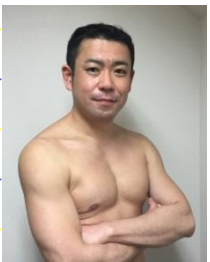
加古川市平荘町里1137-12



【参加料】各1,000円 消費税/施設利用料/指導料込

【申込み】5月2日(月)10時より受付開始(電話予約可)

【担当】広田隆量



広田隆量(ひろた たかかず)プロフィール

1974年東京都荒川区出身。

平荘湖アクア交流館、加古川スポーツ交流館所属。

高校卒業後、20年以上の水泳指導歴の中で小学校低学年～高校生まで数多くの選手を国体やジュニアオリンピックなどの全国大会に輩出する。

またマスターズ指導においても全国上位者のプライベートレッスンなどを担当した経緯を持つ。

伊豆駿河湾遊泳協会理事、静岡県スイミングクラブ協会事業企画委員を経て現職。