



トレーニングキャンプ&ミニトライアスロン

6/2~3

トライアスロンを始めたい方から上級者まで、どなたでも満足していただけるプログラムです。1泊2日のトライアスロンキャンプ。レベル別指導、好評の技術練習と、ビデオ撮影。一人一人へのアドバイスを柱に、3種目の技術を徹底指導します。2日目にはミニトライアスロン記録会。

- ◆主催:宇都宮 村上塾
- ◆開催日:2012年6月2(土)~3日(日) (1泊2日)
- ◆会場:栃木県宇都宮市 ◆宿泊:宇都宮市ろまんちっく村
- ◆対象:高校生以上の男女
- ◆参加費:18000円、学生および村上塾会員 15000円(宿泊費、2食分、施設使用料、保険、指導料)
- ◆定員:20名(家族同伴の方は事務局に相談) ◆締切:定員になり次第締め切り
- ◆最終案内:開催1週間前に郵送またはメール添付にてお送りいたします。



◆キャンプスケジュール

6月2日(1日目)

10:00 集合(宿泊施設)

※電車の方は宇都宮駅へスタッフが迎えにまいります。

トレーニング理論、体操、動作作り講習会

12:00 バイク移動(プールへ) ※昼食(自費)

13:00 スイムレッスン

15:00 バイクレッスン

夕食、ビデオチェック、懇親会

◆指導:村上晃史(日本体育協会公認指導者) ◆スタッフ:宇都宮村上塾 スタッフ&選手

6月3日(2日目)

6:00 ランレッスン

朝食

8:00 スイム技術

トライアスロンTT

(S400m+B10km+R3km)

※スイム測定後、移動してB+Rを行います。

13:00 終了予定

これからトライアスロンを始める方大歓迎です!
バイクレンタル可能です!
ご相談下さい。

★世界を目指す!村上塾の選手達も参加します!

菊池 日出子
(プロ)

2011 世界選手権代表

2011 世界スプリント日本代表



椿 浩平
(学生)

2011 U-23 アジアチャンピオン

2011 世界選手権U-23 日本代表



◆申込み方法:下記の申込み用紙を郵送 or FAX し、参加費を郵便振替でお送りください。
またはホームページからネットにてお申込ください。

■送り先:〒321-0982 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町 31-48 光コーポA105号 宇都宮 村上塾

※問い合わせ tel 090-4053-0610(渡辺) fax028-678-8687 Eメール u_murakami_juku@yahoo.co.jp

■郵便振替口座:宇都宮 村上塾 記号番号 00190-2-154757

【トレーニングキャンプ申込み用紙】

■氏名 _____ 印 ■年齢 _____ 歳 ■男、女 _____ ■メールアドレス _____

■住所〒 _____ ■TEL _____

■コメント _____

誓約書

宇都宮 村上塾トレーニングキャンプ&ミニトライアスロンに参加するにあたり、いかなる事故についても一切、私又は私の保護者・親族の責任において処理し主催者に求償いたしません。また悪天候等でスケジュールが変更になっても参加料の返還は求めません。

■ _____ 年 月 日

■参加者署名捺印 _____

印 ■保護者署名捺印(18歳以下) _____

印 _____