

2023年宮古島トライアスロン優勝者による プロレッスンイベント

「効率よく楽に長く泳ぐ走るその極意とは？」



講師: 寺澤光介選手(プロトライアスリート)
所属: SUNNY FISH
経歴: 2023年宮古島トライアスロン優勝
2022年佐渡国際トライアスロン準優勝
競技別: フルマラソン自己ベスト2時間38分
スイム400m自己ベスト4分06秒

実施日: 7月9日(日)

プロトライアスリートによるランニング&スイムクリニックを開催します！
いかに効率よく、楽に、長く動くことを意識しているトライアスリートからそのコツを伝授！！
いつもとは一味違うプロのレッスンを体験しよう！

(トライアスリート: トライアスロンを行っているアスリートのこと)

【ランニングクリニック】

時間▶9:00~10:30
場所▶高井戸公園
(ヴィムに集合後移動)
参加費▶メンバーR 1,650円(税込)
メンバーD 1,980円(税込)
ゲスト 2,200円(税込)
※レッスン後施設をご利用いただけます
対象▶初心者~上級者
定員▶15名
内容▶ランニングフォーム改善や
走る前に行うドリル練習を中心に実施
距離の走り込みは行いません
※雨天の場合はヴィム館内で実施予定

【受付・申込】

両レッスン6月20日(火)~7月8日(土)
▶1Fフロントにて申込(予約可)

【スイムクリニック】

*レッスン①
時間▶11:00~11:50
対象▶初級者
(きれいにレッスン以上にご参加の方)
※合計約500~600m泳ぎます
*レッスン②
時間▶12:00~12:50
対象▶中級者~上級者
(テクニカルレッスン以上にご参加の方)
※合計約800~1000m泳ぎます
参加費▶メンバーR 1,100円(税込)
メンバーD 1,650円(税込)
ゲスト 2,200円(税込)
※レッスン後施設をご利用いただけます
場所▶ヴィムプール
定員▶各レッスン10名
内容▶効率よく楽に泳ぐための
フォーム改善やドリル練習など

【寺澤プロコメント】

ヴィムの皆さまこんにちは！寺澤光介(てらさわこうすけ)です。
水泳やランニングに積極的に取り掛かられている方が多いとお伺いしました！
今よりもさらに運動効率が上がる様、皆さまのヴィムライフを少しでもお手伝いできたらと思います！
当日沢山の方とお会いできるのを楽しみにしております！

※その他ご不明な点がございましたらヴィムスタッフまでお問い合わせください

