

競泳動作を高めるための コンディショニング セミナー 2026

SWIM PERFORMANCE CONDITIONING SEMINAR

日 時	令和8年 6月15日(月) 県民の日(施設無料開放) 10:00~11:30(受付9:30~) 座学30分、実技60分、質疑応答
会 場	千葉県国際総合水泳場 1階会議室
対 象	ジュニア世代(中高生)の競泳選手 《各種大会において県選抜選手に選考された選手は是非ご参加下さい》
参加費	無料
講 師	医療法人三水会 北千葉整形外科アスレティックトレーナー(2名)
講習内容	競泳選手のための基礎コンディショニングセミナー 【 スイマーズエクササイズプログラム スイマーズストレッチングプログラム 】
申込方法	令和8年 6月10日(水)までに(一社)千葉県水泳連盟ホームページをご確認のうえ、所定の申込用紙に記入してFAXまたは、メールでお申し込みください。
定 員	30名(定員に達し次第締切)
そ の 他	1.当日は軽い運動のできる服装で参加 2.飲み物、マットをご持参ください。 3.受講者はプール1F南口からの入場となります。