

みゆきがはらSS トライアスロンスクール 生徒募集!!



オリンピックをめざす小学生集まれ!

「トライアスロンは複合競技」

事を進める上での段取りと、
心身のバランス感覚を養います。



卒業生は文武両道です!!
県内一の進学校へ合格
都市対抗駅伝代表
トライアスロン日本強化選手!
中学の部活動でも活躍!

ラン&バイクは火水金の3日間、
スイムは最大火~日までの6日間参加可能です。

カリキュラム	曜日	指導時間	料金(税込み)
バイク&ラン	火曜・水曜・金曜	17:30~19:00	7,875円(月謝) +
スイム1	土曜、日曜	7:00~8:00	年会費3,150円 保険料1,230円
スイム2	火~金曜日	6:00~7:00	

カリキュラム

平日午後(3回)

火~日(6回)

ラン90分 または バイク90分 + スイム60分

- 1週目 4~9月...●バイク(体力作り、自転車の技術)
10~3月...●ラン(動き)
●スイム(持久力、体力)
- 2週目 ●ラン(持久力、体力作り) ●スイム(4泳法の習得)
- 3週目 ●ラン(スピードと筋力を強化) ●スイム(スピードと筋力)
- 4週目 ●スイム(認定テスト) ●ラン(認定テスト)

- 1週間の中で、上記の曜日、時間帯に何回来ていただいてもOKです。
- バイク、ラン練習時のバス利用(お迎えのみ)は、別途料金をいただきます。スイムは送迎バスはございません。(週1回315円、2回630円、3回945円)
- プール内、プール外両方で活動しますので、必ず保険にお入りいただきます。(初年度1,430円、次年度より800円<4月1日~翌年3月末日>)
- 雨の日は合宿所で偉人伝や論語を寺小屋風座学で学びます。
- 当トライアスロンスクールは、コーチが大会遠征、合宿で不在時には、休校となります。

ご了承ください。詳しくはお問合せください。

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



- ・1967年9月22日生まれ。
- ・順天堂大学体育学部健康学科卒(体育学士)
- ・トライアスロンナショナルチームコーチ
- ・JOC強化スタッフ
- ・92年全米選手権コロラド州代表出場
- ・92年有森裕子専属トレーナー
- ・(バルセロナオリンピック銀メダル獲得)
- ・02年宇都宮村上塾設立

宇都宮村上塾はトライアスロン競技でオリンピック
金メダリストを育てる活動を、宇都宮で展開しているチームです。

指導
理念

挨拶や立ち居振る舞い、考え方を教えます
健康な心と体、自分に打ち勝つ強い心を育みます
目標や夢に真剣に取り組み、頑張る力を育てます

- ◆対象 小学生、中学生も可
- ◆申込方法 受付時間に書類(入会申込書、口座振替依頼書)と入会金、年会費、月会費、保険料を添えてお申し込みください。申込に必要な書類は、フロントにてお渡ししています。
- ◆受付時間 11:00~21:00(土曜日19:00)
- ◆お申込み

〒321-0982 宇都宮市御幸ヶ原町31
みゆきがはらスイミングスクール
TEL.028-663-6611

※スクールの内容のお問合せ 028-678-8687