

2022年

保土ヶ谷プール

# 煩惱スイム



チャレンジ!

開催日 **12月28日(水)**

**15時00分～17時40分**

(終了時間は種目により異なります)

参加費

プール入場料のみ

申込方法

事前に受付までお越し下さい

完泳出来るか不安でも大丈夫!

みんなで泳ぎ納めをしましょう!!

## ① 煩惱スイム

{対象} 小学生高学年～成人

A: 50m×108本(5400m)

\* 70秒サークル

B: 25m×108本(2700m)

\* 40秒サークル

## ② 煩惱ウォーキング

{対象} 成人

25m×108本(2700m)

\* 40秒サークル