



11月オーシャンスイムレスト付きインターバル

100m× 本×4セット！各自の泳力に合わせて、本数とサークルを調整しながら泳ぎましょう！セット毎に休憩を設けているので、各セット毎に泳ぎ方やスピードを、さらにはキツイ場合やもっと追い込みたい場合などは途中でグループを変えるのも大歓迎！

通して10本以上はちょっと、、、と感じている方や安定させて泳ぎたい方におすすめです！

イベント名	11月オーシャンスイムレスト付きインターバル
開催日	2020/11/21
受付開始	13:30 ~
申込料	11月21日(土)14:00 ~ 15:00 レスト付きオーシャンスイムインターバル 2,200円
支払方法	会場払い
開催場所	材木座海岸
住所	神奈川県鎌倉市材木座6-4-27
主催者	OSJ湘南クラブハウス
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/47172

