

年末特別企画！

煩惱スイム

日時：**12/27(金)**
15:30~17:50
(10分前にはプールサイドにお集まり下さい)

参加費：プール利用料のみ

内容：リレー形式で25mを45秒~1分ペースで合計108本(2,700m)泳ぎます。

申込：11/29(金)10時~ QRコードよりお申し込みください

定員：40名

※12/24(火)の時点で参加者が10名に満たなかった場合未開催となります。

参加資格：普段から運動をしている方。煩惱をため込まれている方。



リレー形式について

1~6本目	7~12本目	13~18本目	97~102本目	103~108本目
Aグループ 45秒サークル	Bグループ 50秒サークル	Cグループ 60秒サークル	Bグループ 50秒サークル	最後は全員で 60秒サークル
B・Cは休憩	A・Cは休憩	A・Bは休憩	A・Cは休憩	-----

※体力に自信のある方は他のグループが泳いでいる間も一緒に泳ぐことができます。

煩惱スイムとは

一年の最後を除夜の鐘ならぬ水泳で108本泳ぎ、気持ちよく締めくくろうという意味で開催します。

皆様も煩惱を取り除いて清らかな心身で新年を迎えられますようにと願いを込めて参加してみてください。