マスターズ大会に出てみたい方へ！

マスターズ大会 興味ありませんか？

この一歩が、未来の自分を変える！



マスターズ大会は、年齢や泳力に関わらず、自分の目標に向かって楽しめる大会です。
これを機に、初めての方は次の大会デビューを！
すでに出場が決まっている方は、ベスト更新を目指して一緒に準備しませんか？

＼ 参加する理由は人それぞれ！ ／

はじめて出る方へ

はじめての大会、この機会にチャレンジ！

「いつか出てみたい！」が「出てよかった！」に変わる一歩！

出場が決まっている方へ

目標に向けて、レベルアップ！

自分の記録更新を目指して、ベストな状態で大会に臨もう！

もっと楽しみたい方へ

仲間と一緒に、もっと楽しく！

同じ目標を持つ仲間との時間が、きっと心強い力になる！

イベント内容（60分の流れ）

1	マスターズってどんな大会？ 目的はさまざま！大会の楽しみ方をお伝えします	10分
2	ウォーミングアップ&泳ぎを確認 体を動かして、今の泳ぎをチェック！	15分
3	壁スタートをやってみよう！ 壁スタートの仕方の説明と練習	15分
4	実際に測ってみよう！ 25mなどを泳いで、今の自分の記録を知ろう！	15分
5	質疑応答 疑問や不安を解消して、次のステップへつなげよう！	5分

持ち物：水着・キャップ・ゴーグル・タオル・飲み物

日時	9月24日（木）14:15～15:15
参加費	税込 3,850円
対象者	ルネサンス会員様かつ マスターズ登録をしている方
申込開始	9月13日（日）10:00～ ルネサンスアプリよりご登録ください
申込締切	9月23日（水）まで
定員	20名 ※定員になり次第、受付を終了します。

※当日キャンセルによる返金はございません。

大会に出る・出ないは自由です。まずは気軽にご参加ください！