

# 水中1.3kmマラソンスタンプラリーカード

名前 \_\_\_\_\_

会員番号 \_\_\_\_\_

スタート	小倉・・・西小倉・・・・九州工大前							戸畑・・・枝光・・・スペースワールド・・・						
	0.8km		3.5km			2.8km		2.8km		1.1km		1.1km		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	印	★印	印	
八幡・・・黒崎・・・陣原・・・・・・折尾・・・水巻・・・遠賀川													ゴール	
2.7km		2.2km		3km		2.1km		2.1km						
14	15	16	17	18	19	20								
印	印	印	印	印	印	印								

～ ルール ～

- \* 施設利用券での参加も可能
- \* 基本最後まで頑張って走った方が対象です

- \* プールレッスンの水中マラソンに参加でスタンプ1つ(朝昼夜重複OK)
- \* スタンプは必ず帰りに受付にて、当日のみ押印致します(必ずレッスン終了してからの押印)
- \* カード忘れや当日以外は押印しません
- \* カードは本人様のみ有効。再発行の場合は最初からやり直し

開催日 平成28年3月1日(火)～平成28年5月31日(火)

## 水中1.3kmマラソン内容説明 (30分)

50m (1週目)    100m (2週目)    150m (3週目)    200m (4週目)    250m (5週目)    300m (6週目)    350m (7週目)    400m (8週目)

歩 ⇒ 走 ⇒ 走 ⇒ 歩 ⇒ 走 ⇒ 走 ⇒ 歩 ⇒ 走 ⇒

450m (9週目)    500m (10週目)    550m (11週目)    600m (12週目)    650m (13週目)    700m (14週目)    750m (15週目)    800m (16週目)

走 ⇒ 歩 ⇒ 走 ⇒ 走 ⇒ 歩 ⇒ 走 ⇒ 走 ⇒ 歩 ⇒

850m (17週目)    900m (18週目)    950m (19週目)    1000m (20週目)    1050m (21週目)    1100m (22週目)    1150m (23週目)    1200m (24週目)

走 ⇒ 走 ⇒ 歩 ⇒ 走 ⇒ 走 ⇒ 歩 ⇒ 走 ⇒ 走 ⇒

1250m (25週目)    1300m (26週目)

歩 ⇒ 歩

ゴール

第1回より距離も時間も延長!!

いち!  
にっ!

皆で声を出して頑張ろう♪

さん!  
しっ!

開催曜日・時間

朝 (全21回) 毎週火曜日 9時55分～  
毎週水曜日 9時55分～

昼 (全22回) 毎週火曜日 14時00分～  
毎週金曜日 14時00分～

夜 (全22回) 毎週火曜日 19時30分～  
毎週金曜日 19時30分～

土曜日 (全13回) 毎週土曜日 10時55分～

施設利用券での参加もスタンプ押印可能!!