

～体力の限界に仲間と挑む～

# 第19回限界に挑戦

自分で決めた目標を泳ぎきる！自分自身の限界にチャレンジしてみましょう

## ～挑戦内容～

- ① **10,000m 泳** (100m×100本 2分00秒サイクル)
- ② **7,500m 泳** (75m×100本 2分秒サイクル)
- ③ **5,000m 泳** (50m×100本 1分30秒サイクル)

- ★期 日/2025年1月12日(日)
- ★場 所/十日町体力づくり支援センター内プール
- ★集合解散/会場集合 12時00分  
挑戦開始 12時30分 各コース挑戦終了次第解散
- ★定 員/①6名 ②6名 ③12名  
※各コース定員になり次第締切とさせていただきます
- ★対 象/子ども(選手)から成人
- ★参加費/600円
- ★持ち物/水泳用具一式  
(補食、水分補給用飲料は当方で準備いたします)
- ★申込期間/11月25日(月)～2025年1月7日(火)
- ★申込方法/参加申込書に必要事項をご記入のうえ参加費を添えて受付までお申込みください。  
電話による予約も承ります。  
※12月29日から1月3日までは施設休館日となります



※キャンセル料について・・・講習開始日以降のキャンセルは、参加費全額をお支払いいただきます。予めご了承ください。  
※最少催行人数に達しない場合は中止することがあります



公益財団法人体力づくり指導協会 十日町市馬場丙 1495-8 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)  
十日町体力づくり支援センター TEL.025-758-3343



『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

T-2411HF-0040

(キリトリ)

「第19回 限界に挑戦」参加申込書

申込日

年 月 日

ふりがな 氏名	生年月日		年	月	日生	才	
住所	〒					受付印 (施設使用欄)	
緊急連絡先	(続柄)	希望コース	①	・	②		・

【参加規約】本企画(限界に挑戦)に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので企画に参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがあるほか、参加をお断りする場合があります。上記参加規約に同意し、本企画(限界に挑戦)に参加することに同意します。

年 月 日 署名