

# 水中 1 km マラソン スタンプラリーカード

名前 \_\_\_\_\_

会員番号 \_\_\_\_\_

～景品～

枝光 (計 10 回) まで行くと・・・

☆施設利用券×5枚プレゼント(ホリデー会員は3回)

折尾 (計 16 回) まで行くとさらに・・・

☆ビールプレゼント(アサヒスーパードライ350ml)

☆さらに抽選で1名様にお米プレゼント(5kg)

※ホリデー会員は6回参加でビール・抽選券有り

スタート

小倉・・・西小倉・・・九州工大前

0.8 km

3.5 km

2.8 km

1

2

3

4

5

6

7

1km

1km



1km

3回参加

1km

1km



1km

6回参加

1km

戸畑・・・枝光・・・スペースワールド・・・八幡・・・黒崎・・・陣原・・・折尾

2.8 km

1.1 km

1.1 km

2.7 km

2.2 km

3 km

2 km

←参考

8

9

10

11

12

13

14

15

16

1km

1km



1km

10回参加

1km

1km

1km

1km

1km



全16回 参加

計

16km

～ 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27年2月20日(日)～平成27年4月20日(木)

# 水中1kmマラソン内容説明 (20分間~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)
<b>歩</b> ⇒	<b>走</b> ⇒	<b>走</b> ⇒	<b>歩</b> ⇒	<b>走</b> ⇒	<b>走</b> ⇒	<b>歩</b> ⇒	<b>走</b> ⇒
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)
<b>走</b> ⇒	<b>歩</b> ⇒	<b>走</b> ⇒	<b>走</b> ⇒	<b>歩</b> ⇒	<b>走</b> ⇒	<b>走</b> ⇒	<b>歩</b> ⇒
850m (17週目)	900m (18週目)	950m (19週目)	1000m (20週目)	<b>ゴール</b> (内容) ※20分間の場合の目安 歩く⇒走る⇒走る × 6セット + 歩く+ 歩く (目安)50m 歩くペース…65秒、走るペース…55秒			
<b>走</b> ⇒	<b>走</b> ⇒	<b>歩</b> ⇒	<b>歩</b>				

## 開催曜日・時間

朝	毎週月曜日	9時55分~(30分)
	毎週火曜日	9時55分~(30分)
昼	毎週水曜日	14時00分~(20分)
	毎週金曜日	14時00分~(20分)
夜	毎週火曜日	19時30分~(20分)
	毎週木曜日	19時30分~(20分)
土曜日	毎週土曜日	11時05分~(20分)



Sports Garden Adventure  
**Phoenix**  
 フェニックス