

水中 1.3 km 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・・・						
	0.8 km		3.5 km			2.8 km		2.8 km		1.1 km		1.1 km		
	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	
2.7 km		2.2 km		3 km		2.1 km		2.1 km						
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!!