

Triathlon School

-トライアスロンスクール-

定番
スクール化



トライアスロンに興味がある初心者から上級者までが参加可能なスクールです。
コ・ス・パ内では25Mプールを利用し、長距離泳法やオープンスイムを中心に練習を行います。
最大3～4km泳ぐことを目標に練習を行いますので、マスターズスイミング参加者にもおすすめです。

《 クラス概要 》

登録手数料	月会費	開催日	スクール時間	定員	担当者
3,000円(税込3,300円) ※一般会員のみ必要となります ※キャンペーンにより変動あり	11,000円(税込12,100円) ※開催回数により変動する可能性があります ※月途中参加の場合も週割はございません	水・金曜日	6:30～7:30 ※6:15～入館 ※8:00完全退館	20名	高橋 正俊 インストラクター

《 7月カレンダー 》

コ・ス・パ内スイム休講日
7/17(金)
コ・ス・パ外練習
7/26(日) 9:00～11:30 Bike@堺浜 7/29(水) 19:30～21:00 Run @金岡公園

《 8月カレンダー 》

コ・ス・パ内スイム休講日
8/12(水)・8/14(金)
コ・ス・パ外練習
8/9(日)～8/11(火) 終日@和歌山県海南市 ※いずれか1日参加可能(詳細は別途案内)

《 インストラクター紹介 》



【プロフィール】
1992年生まれ、岡山県出身。
中高大10年間陸上部に所属し高校3年時、岡山県インターハイで優勝。
関西学院大学卒業後、中国銀行へ入社。
その後、NSITトライアスロンスクールへ選手兼コーチとして、6年半勤務。
2023年4月和歌山県にて、トライアスロンスクール開校。選手兼コーチとして10年目。
日本スポーツ協会公認コーチ1・ジュニアスポーツ指導員

【競技実績】
2017年日本選手権ショート(お台場)出場
2018年日本選手権ロング(佐渡)6位
2020年大阪城トライアスロン優勝
2022,23年全日本トライアスロン学生大会4位
2024年全日本トライアスロン学生大会優勝



【コーチングについて】
私のコーチとしてのモットーは「学ぶことをやめたなら、教えることをやめなければならない」。
経験則のみで語るのではなく、ひとりひとりに合ったコーチングを理念とする。
和歌山県・岡山県よりトップコーチとして国スポ強化コーチを担当。妻は日本で3名のみのIRONMAN PROカテゴリーで戦っており、IRONMAN 西オーストラリアでは6位入賞。世界選手権へは10名以上輩出。スクールでは初心者～上級者まで幅広く指導。今後もクライアントの目標が達成できるようサポートしていく。

《 スクール申込み(入会)方法 》

【申込方法】コ・ス・パ 堺受付時間内での店頭受付のみ
【お持ち物】運転免許証(公的身分証明書)
各金融機関のキャッシュカード
【退会方法】退会は毎月15日締切で当月退会となります
受付時間内でお手続きをお願いいたします

《 スクール内1回体験 》

【定員】先着20名/回
【参加費】無料(お一人さま1回限り)
【申込方法】担当インストラクターへ連絡
※フロントにて連絡先をお伝えいたします。

フィットネスクラブ
CO²PA コ・ス・パ 堺
Comfortable Sports Space
TEL.072-225-6265

〒590-0014 堺市堺区田出井町1-1-400
営業時間：平日(月・火・水・金)10:00～23:00
土曜日10:00～20:00/日・祝10:00～19:00
受付時間：平日(月・火・水・金)11:00～20:00
土曜日11:00～18:00/日・祝11:00～17:00
休館日：毎週木曜日・夏季・年末年始・点検日