

ジュニアのための  
トレーニング教室

第1期

【実施日】 6/30(土)・7/7(土)・7/11(水)



7/14(土)・7/21(土)

【時間】 19:00～20:30

【場所】 第2トレーニング室・健康体力相談室

【対象】 小学5年生から中学3年生

【講師】 西部体育センター スポーツ専門員・指導員

【定員】 20名 (定員になり次第締め切り)

【受講料】 2,500円 (全5回の受講料:保険料を含む)

【申込方法】 6/1(金)～6/29(金)の期間中に  
受付窓口へ受講料を添えて直接お申込みください。

【申込方法】 ※内容は変更になる場合がございます

実施日	内容
①6 / 30	●柔軟性チェック ●ジャンプ力測定 ●ストレッチ
②7 / 7	●自重負荷トレーニング
③7 / 11	●ラダーを利用したトレーニング
④7 / 14	●メディシンボールトレーニング
⑤7 / 21	●ミニハードル・ボックスを利用したフットワークドリル



基本的なスポーツ科学の知識や  
正しいトレーニング方法を知ろう!!

〒939-1313 富山県砺波市柳瀬241

富山県西部体育センター

TEL 0763-33-3412

ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/seibu/>  
Facebook <https://www.facebook.com/toyama.seibu/>



ジュニアのためのトレーニング教室 申込用紙

切り取り線

※ご記入いただきました内容は「ジュニアのためのトレーニング教室」以外では使用いたしません。

ふりがな	小学校	年	性別	男・女
氏名	中学校	※どちらかに○をしてください		
自宅住所 〒	電話	取り組んでいるスポーツ		