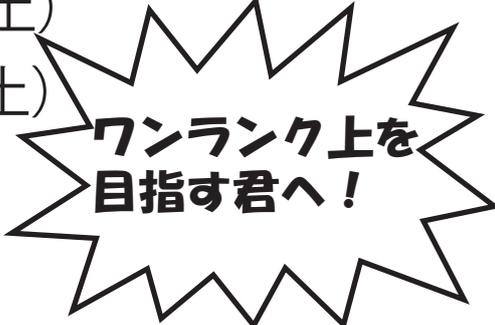


ジュニアのための  
トレーニング教室

第2期

【実施日】 11/10(土)・11/17(土)・11/24(土)

12/1(土)・12/8(土)



【時間】 18:00～19:30

【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 井口 文雄

【定員】 20名 (定員になり次第締め切り)

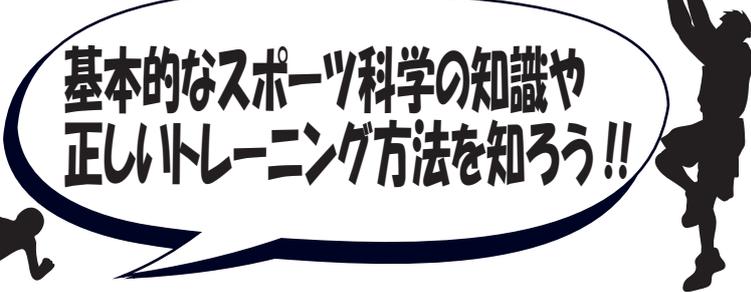
【受講料】 2,500円 (全5回の受講料:保険料を含む)

【申込方法】 10/19(金)～11/9(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。

高校ハンドボール全国優勝チームや  
高校野球甲子園出場チームの  
トレーニングサポートをしています!!  
【資格】  
日本スポーツ協会  
スポーツプログラマー  
日本トレーニング指導者協会  
上級トレーニング指導者

【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
①11/10	●柔軟性チェック ●ジャンプ力測定 ●ストレッチ
②11/17	●自重負荷トレーニング
③11/24	●ラダーを利用したトレーニング
④12/1	●メディシンボールトレーニング
⑤12/8	●ミニハードル・ボックスを利用したフットワークドリル



〒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/>

QRコード

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		