

ジュニアのための

# トレーニング教室

【実施日】 8月・9月の土曜日 全6回



8/26・9/2・9/9

9/16・9/23・9/30

【時間】 19:00～20:30

※9/23のみ祝日のため15:00～16:30

【場所】 第2トレーニング室・健康体力相談室

【対象者】 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

【定員】 20名（定員になり次第締め切り）

【受講料】 2,000円（全6回の受講料：保険料を含む）  
※受講料の返金には応じていないことをご了承ください。

【申込方法】 8/2（水）～8/25（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。

【日程】 ※予定は変更になる場合がございます。



実施日	内容
①8 / 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>●開講式</li> <li>●身体チェック</li> <li>●パワー測定</li> </ul>
②9 / 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●骨や筋肉の仕組み</li> <li>●ストレッチング</li> <li>●体重負荷によるトレーニング</li> </ul>
③9 / 9	
④9 / 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体カトレーニングの方法</li> <li>●ミニハードルやラダーを利用したフットワークドリル</li> </ul>
⑤9 / 23	
⑥9 / 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体チェック</li> <li>●パワー測定</li> <li>●閉講式</li> </ul>

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

E-mail: seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp

ホームページ QRコード



切り取り線

トレーニング教室 申込用紙

※ご記入いただきました内容は「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			
自宅住所	電話			

※どちらかに○をしてください。