



# 基礎トレーニング練習会

つがる市駅伝強化クラブでは、冬期間の練習として基礎的なトレーニングを行っています。  
クラブの先生が、体力づくり・体の動かし方等を指導していますので、興味がある方はご参加  
ください。

期 日 令和3年 **1月16日** (土)・**2月13日** (土)・**3月6日** (土) 全 **3** 回

時 間 午後 **3時**～**5時**

場 所 **柏総合体育センター**

対 象 小学 **4**～中学 **3** 年生

講 師 つがる市ジュニア駅伝強化クラブ指導者 **田中匠瑛** (盛岡市役所)・**西岡圭佑** (つがる市役所)

参加料 **無料**



その他 かならず内履きをご持参ください

感染症対策のためマスクの着用をお願いします (練習時は外してください)

体調がすぐれない時は無理せずお休みください

コロナウイルス感染症の状況により期日・回数等が変更となる場合があります

申込み 1月12日 (火) までにお名前・住所・連絡先等を下記事務局へお申込みください

※電話申し込みは、平日の9時～17時の間にお願いします

事務局 特定非営利活動法人つがる市体育協会 (柏)

〒038-3104 つがる市柏桑野木田花崎 69 (つがる市柏総合体育センター内)

TEL 25-3130 FAX 26-6720

----- 切り取り -----

## 基礎トレーニング練習会申込書

ふりがな  
お名前

学校名

学校

年生

住 所

TEL