

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トレーニングを学ぶため、講師の先生を招いて指導していただくこととなりました。どのスポーツ競技にも通じる、体の動かし方を学ぶ機会となりますので、興味がある方はぜひご参加ください。

期 日 令和5年 **1月28日** (土)
2月18日 (土)
3月4日 (土)
全**3**回

時 間 午後 **3時**～**5時**

場 所 **柏総合体育センター**
※うち履き持参

対 象 小学**4**～中学**3**年生

講 師 **平沢 一臣** 氏
SAQトレーニングインストラクター

参加料 **無料**

- その他
- ・感染症対策のため練習中以外はマスクの着用をお願いします。
 - ・体調がすぐれない時は無理せずお休みください。
 - ・タオルや飲み物など、各自必要なものはカバンに入れて持参してください。
 - ・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 各回参加日前日までに、FAXもしくは、電話にて保護者同意のもと、お名前・連絡先を下記事務局まで。(平日9時～17時)

事務局 **最終締切 2月28日(火)まで**
NPO法人つがる市スポーツ協会(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

参加日 1/28 ・ 2/18 ・ 3/4 Tel _____