

# つがる市ジュニア駅伝強化クラブ 練習日程

## <12月>

練習日	練習時間	練習場所	備考
12/13 土	15:00 ～ 17:00	伊藤鉱業アリーナつがる (武道場)	ストレッチ・体力強化 ほか
12/20 土	15:00 ～ 17:00	伊藤鉱業アリーナつがる (武道場)	ストレッチ・体力強化 ほか

※うち履き・外履きの両方を忘れずに持参してください。

※練習時間10分前には、練習場所へ集合してください。

※悪天候により、練習場所を変更する場合がございます。

つがる市ジュニア駅伝強化クラブ

【連絡先】 NPO法人つがる市スポーツ協会  
(つがる市柏総合体育センター内)  
TEL) 0173-25-3130  
【緊急時】 TEL) 080-5746-8272  
【担当】 藤田 奈津子