

奈良県スキー連盟 競技部「体幹強化トレーニング会」要項

1. 開催日
1回目 2022年 9月11日(日) 10:00～ 11:30
2回目 2022年10月 2日(日) 10:00～ 11:30
3回目 2022年10月16日(日) 10:00～ 11:30
4回目 2022年10月30日(日) 10:00～ 11:30
(※各日9:30には部屋を解放するのでアップ等は各自で実施)
2. 場 所
九条公園トレーニングセンター 多目的室
(※途中で場所変更の可能性あり、随時連絡・ホームページに掲載)
3. 内 容
サーキットトレーニング・体幹コアトレーニング等
内容によって屋外トレーニングを行う場合があります。
※ランニングシューズ・体育館シューズ持参のこと
4. 参加資格
奈良県スキー連盟の加盟クラブに所属している者。
5. 参加料
1回1,000円
(中・高生 1回500円)
6. 参加申込
各開催日当日受付をおこなう
受付 開始時刻15分前～
場所 九条公園トレーニングセンター多目的室
方法 参加料は当日支払い
7. 担当理事
竹田 (090 - 4303 - 3778)
8. その他
(1) 傷害保険に加入のこと。
(2) 現地での怪我、事故については、応急処置は行うが
その責任は負わない。