

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 2023年 9月 9日(土) 18:30～ 20:00
2回目 2023年 9月30日(土) 18:30～ 20:00
3回目 2023年10月 7日(土) 18:30～ 20:00
4回目 2023年10月28日(土) 18:30～ 20:00
(※各日18:00以降、入場できますのでアップ等は各自で実施)
2. 場 所
奈良県立王寺工業高校 体育館
(※体育館は校門入ってすぐ右側、駐車場は敷地内奥にあります)
3. 内 容
体幹コアトレーニング・コンディショントレーニング 等
※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 奈良県立王寺工業高校 体育館
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。