

参加
無料



① スクワット



② スクワット
ジャンプ



③ プランク



④ マウンテン
クライマー



⑤ クランチ



⑥ シャドウ
ボクシング



⑦ バックランジ

基礎トレーニング練習会



⑧ もも上げ

つがる市駅伝強化クラブでは、屋外活動が難しい冬期間に、室内で行える基礎トレーニング練習会を行います。

陸上以外の活動にも役に立つトレーニングが学べますので、ぜひご参加ください！

くどう たいせい

【講師】**工藤 大靖 氏**

RISE 弘前スクール代表コーチ

走幅跳 **7m80** (青森県記録)

【対 象】小学3年生～中学3年生

【申込み】名前、学校、学年、参加日、連絡先を下記事務局へ、保護者の方がお申込み下さい。(平日 9:00～17:00)

【その他】・保険に加入しますので、お申込みは参加日の2日前迄にお願いします。
・うち履きのほか、飲み物やタオル等の必要なものはカバンに入れて持参して下さい。

【事務局】NPO 法人つがる市スポーツ協会
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

1月

24日(土)

15:00～17:00

伊藤鉱業アリーナつがる
武道場

申込締切 1月22日(木)

2月

28日(土)

15:00～17:00

伊藤鉱業アリーナつがる
サファアリーナ

申込締切 2月26日(木)

3月

21日(土)

15:00～17:00

伊藤鉱業アリーナつがる
サファアリーナ

申込締切 3月19日(木)

きりと

基礎トレーニング練習会参加申込書

ふりがな
名前

学校名

小学校 ・ 中学校

年生

参加日 1/24 ・ 2/28 ・ 3/21 TEL

※複数選択可

上記の者が参加することに同意します。

保護者