

トレーニング研修会

「冬場の体づくりやトレーニングについての注意点」 ～ライバルに差をつけるための体カトレーニング～

冬季トレーニングに移行していく期間を迎えました。

心も体もリフレッシュして、総合的な体カづくりや技術の改良など、それぞれの課題解決に取り組むことが大切です。

大町スポーツクラブでは冬季トレーニングについて理解を深め、効果的に実践するための研修会を開催します。充実した冬場を過ごし次のシーズンに備えましょう。

- 1 期 日 令和5年1月22日（日） 午前9時10分～12時
- 2 会 場 大町市総合体育館小アリーナ
- 2 講 師 北澤俊哉さん（日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導士・健康運動指導士・NSCA-CSCS(全米ストレングス&コンディショニング協会)）
- 3 持ち物
バスタオル1枚、筆記用具、上履き、飲み物（水分補給のための水筒など）
防寒用のウィンドブレーカーなど
- 4 申し込み
下記の申込書に記入の上、教室の指導者に1月10日（火）までに提出してください。
参加無料です。
- 5 その他
 - ・新型コロナウイルス感染予防のため当日を含め 1 週間以内に 37.5℃以上の発熱があった場合は、参加を控えてください。（当日会場で検温を行います。）
 - ・保護者の参加も可能です。（申し込み書にお名前をお子さんと連名で記入ください。）



問い合わせ先 大町スポーツクラブ事務局 TEL22-7658

キリトリ

トレーニング研修会に申し込みます。

参加
申込
書

教室種目	氏 名		
区 分 ☑してください。	<input type="checkbox"/> 小学（ ）年生	<input type="checkbox"/> 中学生	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 指導者
保護者承諾欄（参加者が未成年者の場合、署名・捺印をお願いします。）			
氏 名			印

