

フィジカル&スキル トレーニング 2019

めざせ
トップアスリート!!

3月2日(土)
小体育館

キッズクラス
(4歳~6歳)

45分

300円

9:15~

ビギナークラス
(1年生~6年生)

60分

500円

10:15~

アスリートクラス
(3年生~6年生)

60分

500円

11:30~

スポーツ上達の近道は
体を上手に使うこと!!

- 【スポーツの”きそ“を学ぼう】
・走る・跳ぶ・回る・投げるなど、
全てのスポーツの「きそ」を!
- 【ダイナミックストレッチを覚えよう】
・トップアスリートも行う
ダイナミックストレッチでレベルアップ!
・柔軟体操で「ケガの予防」も!



鳥取県立鳥取産業体育館

QRコードはこちら

お問い合わせは TEL 0857-24-2815
FAX



開館時間 9:00~22:00 第4水曜全館休館

〒680-0847 鳥取県鳥取市天神町50-2

<http://t-santai.tottori-sf.net/>

フィジカル&スキル トレーニング 2019

- 主 催 鳥取県立鳥取産業体育館・鳥取県営鳥取屋内プール
- 日 時 平成31年3月2日(土)午前9時15分から午後12時30分まで
- 会 場 鳥取県立鳥取産業体育館 小体育館
- 対 象 幼児(4歳から6歳)、小学生(1年生から6年生)
- 定 員 キッズコース15名、ビギナーコース・アスリートコース各30名
- 内 容 (下記3コースから1コースを選んで申し込んでください)
 - キッズコース……幼児(4歳~6歳)を対象としたコースで、誰でも参加可能です。
 - ビギナーコース…基本的な運動を中心にを行います。小学生1年生以上
(運動に自信のない子向き)
 - アスリートコース…ビギナーコースよりも複雑な運動を行います。小学生3年生以上
(スポーツのクラブに所属している子、運動に自信のある子向き)
- ※ご不明な点がありましたらご連絡ください
- 参加料 (保険料込み、当日に徴収します)
 - キッズコース・・・ 300円
 - ビギナーコース・・・ 500円
 - アスリートコース・・・ 500円
- 講 師 鳥取県立鳥取産業体育館運動指導員
 - 吉岡千春(スキー指導員(SIA)、サッカー競技、健康運動指導士、小・中・高教員免許)
 - 小林寛哉(現役バドミントン選手・日本バドミントン協会公認指導者)
 - 川向七瀬(現役空手道選手・空手道公認3段)準備担当
 - 山本倫子(新体操競技・幼稚園、保育士免許)
 - 藤谷帆花(バドミントン競技・保育士免許)
- 持 ち 物 室内用シューズ、タオル、飲み物
- 申込方法 専用の申込用紙にご記入の上、FAXまたは窓口へご持参ください(毎月第4水曜日を除く)。FAXで申し込まれた方には、担当者より確認の連絡をいたします。
申込用紙は当館ホームページ(<http://t-santai.tottori-sf.net/>)よりダウンロードできます。
- 期 日 平成31年2月28日(木)18時まで
- お問い合わせ先 鳥取県立鳥取産業体育館・鳥取県営鳥取屋内プール
担当 小林・山本 TEL・FAX 0857-24-2815

当日スケジュールは裏面をご確認ください

フィジカル&スキル トレーニング 2019

★ 当日のタイムスケジュール ★

キッズコース(300円) ※保険料含む

受付	9時00分～9時15分
講義開始	9時15分～10時00分

ビギナーコース(500円) ※保険料含む

受付	10時00分～10時15分
講義開始	10時15分～11時15分

アスリートコース(500円) ※保険料含む

受付	11時15分～11時30分
講義開始	11時30分～12時30分

※代金のお支払いは、当日、鳥取産業体育館内の専用窓口で行います。
各受付時間までにお集まりください。