

令和2年度岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブ練習会 (10 月 期)

こんにちは。10月の練習会のお知らせです。
少しずつ寒さを感じるようになってきたので、ケガなどに気を付けて取り組もう！

～来年への準備期間を大切にしよう～

☆期 日：10月1日（木）・8日（木）・15日（木）
※雨天の場合は、室内走路を使用して行います。
※中止の場合は、Facebook ページ及び E-mail にて連絡いたします。

☆時 間：受付開始 17:45～ 活動時間 18:00～20:00

☆場 所：岐阜メモリアルセンター「長良川競技場」
※「補助競技場」ではございませんので、ご注意ください。

☆練習内容：【短距離】スターティングブロックを使ったスタート練習
ミニハードルやマーカーを使ったマーク走など
【跳 躍】砂場での跳躍練習、ミニハードルジャンプ、段飛びなど
【投 擲】ジャベリックボールを使った投擲練習
メデイシンボールを使った技術練習など

☆その他：遅刻や欠席連絡は、当日の受付開始1時間前までに電話かメールにてお願いします。

公益財団法人岐阜県スポーツ協会 事務局 担当：水野
住所：〒502-0817 岐阜市長良福光大野 2675-28 岐阜メモリアルセンター内
Tel：058-297-2567 Fax：058-297-2568 E-mail：gmta2013@gifu-sports.org
【facebook ページ】<https://www.facebook.com/gmta.club>
携帯電話やパソコンで、どなたでもご覧いただけます！→

