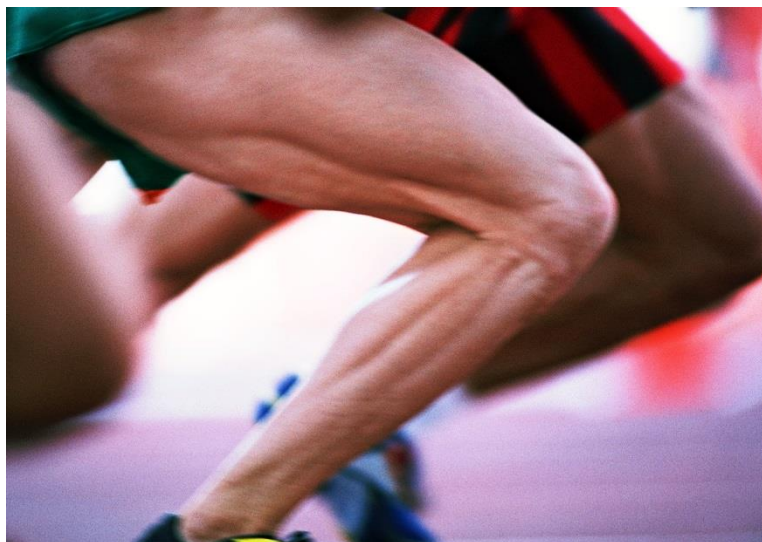


## ISC ジュニアアスリートセミナー

シーズンインに向けての

# スピード&パワー向上トレーニング



冬の期間に基礎トレーニングで鍛え、身につけた体力を本格的なシーズンインに向けて、『**動けるからだ**』につなげていきます。

「スピード」「アジリティ」「クイックネス」の各要素を入れたトレーニングを紹介・実践します。

【日時】 **2月25日(土) 10:30~11:45**

【場所】 いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス

【対象】 中学生・高校生の部活動・チームに所属している選手

【定員】 50名

【参加費】 540円 ※チーム石川、ジュニア強化指定選手は無料となります。

【担当】 **越原 祥栄** (いしかわ総合スポーツセンター運動指導員)

【申し込み】 トレーニングルーム受付またはお電話で申し込みください。

定員になり次第、締め切らせていただきます。

ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。



<お問い合わせ> いしかわ総合スポーツセンター トレーニングルーム 076-268-2420