



平成31年 **3月27日(水)**

15:00~16:00

# スーパートレーニングイベント

～体幹と動きやすい体を手に入れよう～

○みんなでトレーニング！！

・スポーツをする上で大切な体幹トレーニングや、

全身サーキットトレーニングをご紹介します！

お友達をお誘い合わせの上、ぜひ参加してみてください！！

持ち物

- ・室内シューズ・動きやすい服装・水分補給用ドリンク・タオル

申し込み方法は、申し込み用紙をしあわせ受付に提出、もしくは、お電話してください。お申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡ください。

スーパートレーニングイベント申込用紙（料金は当日、お支払いください）

お名前		連絡先
性別	学年	学校名

場所

南部町総合福祉センター  
しあわせ2階会議室

参加費

1人300円

定員20名

（定員になり次第）

受付終了

対象

新中学1年生～

新高校1年生

主催

スポnetなんぶ

連絡先

66-5400

指導員

健康運動実践指導者

仲田 哲夢

運動指導員

尾形 祐次郎



〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺 331-1

（南部町総合福祉センターしあわせ内）