

FAX.0854-43-5512 応募締切／2月10日(水)17時まで

- 10:00～10:30 **大研修室** 【講演】「ジュニアスポーツで大切なメディカルケア」 門脇俊先生
 10:30～12:00 **大研修室** 【指導者向け実技と座談会】 門脇俊先生・アスレティックトレーナー
 10:30～12:00 **大体育館** 【ジュニアアスリート向け実技】 SMART (島根スポーツ医学・リハビリテーション研究会)

時間	小体育館	大体育館		大研修室
		奥側	入口側	
13:00		受付・開会式・ウォーミングアップ		
13:30	前半 カローリング	バスケ3on3	体と仲よくなる ダンスレッスン	ウェーブ ストレッチリングヨガ
14:30		ストラックアウト		
15:00	休憩 & 移動			
15:00	後半 カローリング	バスケ3on3	運動神経を高めよう! コーディネーション トレーニング体験	体ほぐしと ゆったり気功
16:00		ストラックアウト		
16:30		クールダウン・閉会式		

ご参加の方の「お名前」「年齢」「住所」「電話番号」をご記入ください。
 また、スポーツメディカル教室の参加の有無。種目を前半・後半でひとつずつ「○印」にて、お選び下さい。
 人数の調整上やむをえずご希望の種目と異なる種目に入って頂く場合がございますご了承ください。

お名前		年齢		住所		電話番号	
-----	--	----	--	----	--	------	--

【午前の部】

【午後の部】

スポーツメディカル教室	前半	<ul style="list-style-type: none"> ・カローリング ・バスケ3on3 / ストラックアウト ・体と仲よくなるダンスレッスン ・ウェーブストレッチリングヨガ ・おまかせ 	後半	<ul style="list-style-type: none"> ・カローリング ・バスケ3on3 / ストラックアウト ・コーディネーショントレーニング体験 ・体ほぐしとゆったり気功 ・おまかせ
参加 ・ 不参加				

お名前		年齢		住所		電話番号	
-----	--	----	--	----	--	------	--

【午前の部】

【午後の部】

スポーツメディカル教室	前半	<ul style="list-style-type: none"> ・カローリング ・バスケ3on3 / ストラックアウト ・体と仲よくなるダンスレッスン ・ウェーブストレッチリングヨガ ・おまかせ 	後半	<ul style="list-style-type: none"> ・カローリング ・バスケ3on3 / ストラックアウト ・コーディネーショントレーニング体験 ・体ほぐしとゆったり気功 ・おまかせ
参加 ・ 不参加				

お名前		年齢		住所		電話番号	
-----	--	----	--	----	--	------	--

【午前の部】

【午後の部】

スポーツメディカル教室	前半	<ul style="list-style-type: none"> ・カローリング ・バスケ3on3 / ストラックアウト ・体と仲よくなるダンスレッスン ・ウェーブストレッチリングヨガ ・おまかせ 	後半	<ul style="list-style-type: none"> ・カローリング ・バスケ3on3 / ストラックアウト ・コーディネーショントレーニング体験 ・体ほぐしとゆったり気功 ・おまかせ
参加 ・ 不参加				

※ご記入頂いた個人情報は、当イベントの運営のみに使用し、その他の目的には使用しません。