

ジュニアアスリートのための 体幹&メンタルトレーニング



すべての競技に有効なバランス感覚を強化します。

また、メンタルトレーニングの方法を知り、実行することで自分のパフォーマンスを高めることができます。

自分で考えて行動する・目的に向かってブレなくなる。けがをしにくくなる身体作りをしていきます。

体育館内、グラウンド等あらゆる状況でトレーニングをします。

● **開催日時** : 平成30年1月～平成30年3月末

毎週木曜日【月4回】

午後7時00分～8時30分

● **講師** : 宮野 裕喜 **studio ZERO代表 くまの運動教室主宰**
JCAAアドバンストレーナー・キッズスペシャリスト
しつもんメンタルトレーニングトレーナー

● **対象** : スポーツをしている小学校4年生～中学3年生

● **定員** : 15名 (先着順)

● **受講料金** : 3,000円/月4回 ※体験1回 750円

● **持ち物** : 運動のできる服装・中・外用シューズ・タオル・飲み物・筆記用具

● **受付** : 平成29年12月15日 (金) 午前9時より

直接細江総合体育センター窓口、またはFAX、メールで
下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。

浜松市細江総合体育センター 浜松市北区細江町中川2736番地

☎・FAX053-522-1722

メール:hosoetaiku@birukan.com

主催：浜松市細江総合体育センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

キリトリ

『体幹&メンタル』 受講申込書

平成 年 月 日

住所：〒

フリガナ

受講者氏名

男・女

学校名

年齢

電話番号

保護者氏名