

令和元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 (9 月 期)

こんにちは、岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブです。9月の練習会のお知らせです。
後半シーズンも記録を狙えるよう考えて練習を積んでいこう！

～後半シーズンに突入！少しでも好記録を狙おう！～

☆期 日：9月5日（木）・26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 ページまたは E-mail にて連絡いたします。

※9月の練習会は会場でのイベントとの兼ね合いで、2回となります。

振替日については後日連絡いたします。

☆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
メディ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 岐阜県体育協会事務局 担当：水野
〒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：gmta_club@yahoo.co.jp
【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！→

