

～基礎体力の向上及び、シーズン前の体慣らしやイメージトレーニングを行います。
各クラブ員気軽にご参加ください。

- ① 平成16年10月～11月の期間の日曜日午前9時～12時
実施予定日
09月:25(土)
10月:2日(土)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日)
11月:7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)

- ② 場所
南足柄運動公園:南足柄市怒田1734番地
集合場所:テニスコート側駐車場



- ③ 内容～ウォームアップ、ストレッチ、補強運動、バランスボール、バランスボード、イメージトレーニング、インラインスケートなど
- ④ 参加
フリーです。

* 雨天の場合は中止です。

* 連絡先(SA0競技担当)

- | | | |
|---------|--------------|--------------------------------|
| ・ 岩田 国雄 | 0463-84-5672 | Kunio_Iwata@ydk.yokogawa.co.jp |
| ・ 栗野 清道 | 0465-68-6098 | kuri@ad.wakwak.com |
| ・ 斉藤 学 | 0465-35-8736 | matd.fam@nifty.com |
| ・ 川本 恵美 | 0465-72-2141 | emi3@k5.dion.ne.jp |