

# ～ 中学3年生 知的／トレーニング ～

**【日時】** 8月8日(日) 15:00集合(受付 14:45～)  
**集合：本館2階 青少年ホール**

**【会場】** 県立青少年センター (香南市野市町西野303-1)  
・知的プログラム : 本館2階 青少年ホール  
・トレーニング : 大アリーナ

**【内容】** ・コンディショニング(高知県スポーツ科学センター 中森 徹氏)  
・トレーニング(スポーツトレーニングコーチ 井場 正知氏)

**【詳細】**

15:00～15:10	オリエンテーション @青少年ホール
15:10～16:10	コンディショニング @青少年ホール
16:10～16:40	移動・休憩
16:40～17:40	トレーニング @大アリーナ
17:40～17:50	オリエンテーション @大アリーナ

**【持ち物】** 室内用シューズ・タオル・飲み物・筆記用具・ノート

◎知的プログラムには、保護者向けの内容も含まれます。

