

～ 中学3年生 知的／トレーニング ～

【日時】 12月19日（日） 16:20集合（受付 16:10～）
集合：本館2階 会議室C

【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 : 小アリーナ

【内容】 ・コンディショニング（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】

16:20～16:30	オリエンテーション @会議室C
16:30～17:30	コンディショニング @青少年ホール
17:30～17:50	移動・休憩
17:50～18:50	トレーニング @小アリーナ
18:50～19:00	オリエンテーション @小アリーナ

【持ち物】 室内用シューズ・タオル・飲み物・筆記用具・ノート

