

～ 小学4・5年生 知的／トレーニング ～

【日時】 12月19日（日） 13:45集合（受付 13:25～）
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 : 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】

13:45～14:00	オリエンテーション @青少年ホール
14:00～15:00	コンディショニング @青少年ホール
15:00～15:15	移動・休憩
15:15～16:15	トレーニング @小アリーナ
16:15～16:30	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

