

# OGASAKA スキーヤーズサポートキャラバン in 北陸

スポーツの秋！楽しくトレーニングして運動パフォーマンスアップを目指しましょう！すべてのスポーツのパフォーマンスアップのポイントとなる重心の位置の確認と動かし方、体幹の強化をメインに自身の身体をしっかりとコントロールする為のコーディネーション能力の向上を目的としたトレーニングを紹介させていただきます。下記日程のとおり計画いたしました。各スポーツにおけるベースアップトレーニングを楽しくおこないましょう。何かとお忙しい時節柄とは思いますが、皆様のご参加お待ちしております。

## 記

### 富山会場

日 程 令和6年9月28日（土）  
場 所 AM ミーティング 南砺市城南屋内グラウンド  
〒939-1861 富山県南砺市城端字吉兵衛島310  
PM トレーニング 城端中学校 体育館  
〒939-1821 富山県南砺市泉沢700

### 石川会場

日 程 令和6年9月29日（日）  
場 所 〒920-2104 石川県白山市月橋町710 鶴来高等学校

### 各会場ともに

費 用 1,500円  
集 合 AM9:30集合  
解 散 PM4:00解散  
内 容 AM10:00～AM11:30  
PM1:00～PM3:30室内（体育館）におけるフィジカルトレーニング  
持参物 陸トレ用具・室内用靴・保険証・筆記用具  
申込み <https://forms.gle/EyFeUGHVF6uA7nMh7>  
定 員 各会場30名とさせていただきます。  
注 意 \* 万一の事故に関しては、応急処置は致しますがその後の責任については負い兼ねます。

小賀坂スキー販売株式会社 担当 北村 健士

郎

〒380-0921 長野県長野市栗田653

TEL 026-226-0678

FAX 026-228-48

57

北村携帯 090-4377-1886

北村 E-mail kitamura@ogasaka-ski.co.jp