

# アカリレーシング『フィジカルトレーニング』

絶対負けないカラダをつくれ！！スキルアップはカラダの使い方から！継続は力なり！

## 【日程・場所】

7月5日（公園）、6日（公園）、13日（公園）、  
8月17日（公園）、23日（公園）、24日（公園）、  
9月7日（公園）、28日（陶芸の里体育館）、  
10月5日（小野田体育館）、19日（陶芸の里体育館）、  
**11月8日（陶芸の里体育館）、9日（陶芸の里体育館）**

## 【場所詳細】

・陶芸の里スポーツ公園  
〒981-4401 宮城県加美郡加美町宮崎新土手浦 1

・小野田体育館  
〒981-4337 宮城県加美郡加美町長檀 133  
天候等により変更になる場合がございます。

## 【講師】 大場朱莉

## 【コーチングフィー】

- ・チーム会員 1日/¥1,000-
- ・ビジター学生 1日/¥2,000-
- ・一般 1日/¥6,000-

※天候不良やトレーニング内容によって体育館を利用する事があります。  
その際は1名につき上記金額とは別途¥100-を頂きます。

## 【定員】 特になし

## 【時間詳細】

・陶芸の里公園・体育館の場合  
集合 8:15（駐車場内にある屋外バスケットコート付近へお集まり下さい）  
トレーニング 開始8:30～終了12:30  
※体育館に入る前に外でウォーミングアップを行います。外履き用のトレーニングシューズもご準備下さい。

・小野田体育館の場合  
集合 8:15（体育館の玄関前へお集まり下さい）  
※体育館に入る前に、外でウォーミングアップを行います。外履き用のトレーニングシューズもご準備下さい。  
トレーニング 開始8:30～終了12:30

## 【支払い方法について】

現地現金精算のみとなります。お釣りの無い様お願い致します。  
申込み後に届く請求メールをご確認下さい。

## 【服装・持ち物】

トレーニングできる服装  
ストレッチマット・タオル・腕時計・帽子・縄跳び・トレーニングチューブ・飲み物  
体育館の際はバランスボールとストレッチローラーもお持ち下さい

## 【その他】

- ・屋外でのトレーニングの際は帽子の着用など、熱中症対策をお願い致します。
- ・参加に際して配慮が必要な場合は、備考欄にご記載の上、ご相談下さい。
- ・キャンセルされる場合、7～4日前まで50%、3日前より100%のキャンセル料を頂きます。その際の振込み手数料については、お客様へ自己負担頂きますのでご了承下さい。
- ・参加する方は、各自必ず傷害保険等への加入を行なってください。

