

《高校3年生対象》

ぜひ参加してください！

体力UPプロジェクト

大学進学や就職が決まった君、まだ決定していない君！
道はいろいろだけど、残り少ない高校時代に、
楽しく体を動かしてみませんか？

参加費無料

《スポーツバイキング&フットサル》



- 開催日 2月8日(水)・15日(水)
- 時間 **スポーツバイキング 19時00分~20時30分**
フットサル 20時30分~22時 (22・29日も開催)
- 場所 佐土原体育館

スポーツバイキングは
バドミントンや卓球
ミニバレーボールなど
好きなスポーツを選んで
体を動かせますよ！



☆申し込み不要☆直接会場に！

渡辺浩二
プロフィール



パーソナルトレーニングジム
スペシャリスト

SPECIALIST ヘッドコーチ

学生からプロスポーツ選手まで多くの
アスリートたちへの指導実績がある方です

NSCA-CSCS-CPT

JATI上級トレーニング指導者

旭化成柔道部トレーニングコーチ

福岡ソフトバンクスカンプトレーニングコーチ



体力UPプロジェクト

渡辺浩二氏による

「体力アップ実践講習会」



- 開催日 2月22日(水)・29日(水)
- 時間 **19時00分~20時30分**
- 場所 佐土原体育館

参加費無料

受験勉強や就職活動が忙しくて、最近スポーツしていない・体力落ちている人向けに「効果的な体力アッププログラム」を考案していただきました。

《お問い合わせ》 NPO法人佐土原スポーツクラブ

宮崎市佐土原町下田島 19276-3

TEL : 0985-73-4442 FAX : 0985-71-1740

HP : <http://www.sadowara-sc.com>

E-mail sadowara-sc@san.bbiq.jp

