

2025年度 夏季強化トレーニング

福岡県スキー連盟
競技部 小川 禎隆

主催： 福岡県スキー連盟
指導者： 荒井 美桜
戦歴： 全日本スキー選手権大会 優勝
国民スポーツ大会 優勝
(数々の全国大会での実績多数)

日時	2025年8月30日(土)・31日(日)
場所	施設名：今津運動公園 住所：福岡県福岡市西区今津字津本2201 集合場所：管理事務所前 9:00 8月30日(土) 今津運動公園 9:00～12:30 8月31日(日) 今津運動公園 9:00～12:30
参加料	1日 2,000円 お支払い方法：参加日にお支払いをお願いします

トレーニング内容

8月30日	器具を使ったトレーニング(コーンやラダー等を使用) 有酸素運動 スキーをイメージしたトレーニング
-------	--

場所：今津運動公園

8月31日	階段トレーニング 体幹トレーニング スキーをイメージしたトレーニング
-------	--

※トレーニング内容については、変更になる場合があります。

※注意事項

外でのトレーニングとなりますので熱中症対策については各自でお願い致します。
塩分タブレット等については用意させていただきます。

参加申込書 (締切は8月29日までとなります。)

参加者名		
参加希望日	☐ 8/30	☐ 8/31
連絡先		

申込書お送り先及び問合せ先

担当：福岡県スキー連盟 小川 禎隆

申込先：msgr87proshd1122@gmail.com

TEL: 090-8623-7961