

## 陸上トレーニング会参加の選手および保護者様各位

S A T強化部です。

10月6日（日）に行う陸上トレーニング会の詳細をご連絡します。

場所：121FITNESS

〒125-0061 東京都葛飾区亀有 3 丁目 11-3 吉田ビル 1 階

東京メトロ千代田線 亀有駅 徒歩 7 分 <https://121fit.jp/>

※毎月のトレーニング会場と同じ場所です。

持ち物：運動できる服装、筆記用具、**シーズン振り返りカード（5月の陸上トレーニング会に参加した選手のみ）**、室内シューズ、マット（なければバスタオル）、飲み物など

※トレーニングスタジオには更衣室はありますが、シャワールームはございません。

担当トレーナー：大野高峰 CSCS（全米認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）

横須賀勇毅 トレーニングスタジオ UPDOWN 代表

清澤恵美子 リコレクト認定メンタルトレーナー

集合時間：

カテゴリー①（小学校 1 年生～K1 まで）： 8 時～11 時 00 分

カテゴリー②・③（中学校 1 年生以上）：10 時 00 分～14 時 30 分

**※カテゴリー②・③の選手はお昼休憩を挟むので軽食の用意をお願い致します。**

当日の欠席や遅刻など、その他ご不明な点お問い合わせがありましたら、頼光（taro1.61@gmail.com）までお願いします。

以上よろしく願いいたします。