

# 指導者育成事業スポーツ指導者講習会 開催要項

- 1 趣 旨 スポーツ指導者に対して、サプリメントの必要性について理解及び正しい摂取法についての講義と  
バランスボールを用いて体幹を鍛えることにより効果的なトレーニング方法を紹介。  
それを実績することにより安心してスポーツに取り組む土壌作りの一環として。
- 2 主 催 ポラーノグループ廿日市
- 3 日 時 平成30年 11月10日(土) 9:30~12:00
- 4 会 場 廿日市市スポーツセンター (サンチェリー)
- 6 講習内容 第一部:講義「サプリメントの必要性について」  
第二部:実技「バランスボールで体幹トレーニング&有酸素運動」
- 7 日 程 9:00~ 9:30 受 付(1階大会議室前)  
9:30~ 10:15 講 義(1階大会議室)  
10:30~ 12:00 実 技(サブアリーナ)
- 8 対 象 スポーツ指導者及びスポーツ愛好者
- 9 定 員 60名(先着順)
- 10 受講料 500円(保険料含む)
- 11 申込期間 平成30年10月1日(月)から (定員になり次第締切ります)
- 12 申込方法 スポーツセンター1階事務室窓口及び電話受付
- 13 問合わせ 廿日市市スポーツセンター  
〒738-0033 廿日市市串戸六丁目1番1号  
TEL(0829)31-5980

※**運動のできる服装でご参加下さい。(上履きをご持参のこと)**

※当日は駐車場が混雑すると思われます。当スポーツセンターへは出来るだけ公共交通機関をご利用の上、お越し下さいますようご協力お願いします。

※スポーツ指導者講習会は団体登録要件の指定講習会です。