

実技トレーニング&筋力トレーニングで記録向上を目指す!

# アスリート陸上競技教室



新規入会・無料体験受付中!!

## 週4コース

### 筋力トレーニング (LOVERS SPORTS)

毎週月曜日  
18:00~19:00

### 実技トレーニング (愛鷹競技場)

毎週火/水/金曜日  
17:00~18:30

個人にあった陸上競技に生かせる筋力トレーニングをトレーナーの指導のもと実施。筋力UPすることで今まで以上のスピードとパワーを発揮できます。筋力向上は技術向上に結びつき、またケガ防止にも役立ちます。

競技場という理想的な環境の中、基礎をいかし各種目の専門的な実技トレーニングをすることでさらなる記録向上を目指します。また個人・大会スケジュールに合わせて、一人ひとりにあった専門的トレーニングをしていきます。

## スキルアップのための アドバイスコース (週1コース)

### 実技トレーニング (愛鷹競技場)

毎週火・水・金曜日のいずれか  
17:00~18:30

普段は部活動等をしているけど、スキルアップをしたい選手のためのコースです。日頃の部活動プラス週1のアドバイスコースで、目標達成に近づきます。

トレーニング指導だけではなく競技力アップにはもちろん、さまざまなスポーツにも役立つ知識を提供しています。  
例) 食事と栄養、身体の仕組み、メンタル、補強トレーニングなど

コース	週4コース		スキルアップのための アドバイスコース(週1コース)
曜日	月曜日	火曜日・水曜日・金曜日	火曜・水曜・金曜日のいずれか
場所	LOVERS SPORTS (沼津平町店)	愛鷹広域公園多目的陸上競技場 (雨天の場合、室内雨天練習場)	愛鷹広域公園多目的陸上競技場 (雨天の場合、室内雨天練習場)
時間	18:00~19:00	17:00~18:30	17:00~18:30
月会費	¥9,000/月		¥5,200/月
対象	中学生・高校生		
申込方法	申込用紙を郵送またはFAXしてください。不明な点は電話で問い合わせてください。		



## LOVERS SPORTS

〒410-0036 沼津市平町5-20ケオビル2F  
E-mail info@lovers-sports.com  
URL http://www.lovers-sports.com

TEL 055-928-5569  
FAX 055-973-0552



アスリート陸上競技教室申込用紙 週4コース / 週1コース 火・水・金 ←○をつけて下さい。

### 保護者承諾書

ふりがな 氏名			性別	男	女
生年月日	年	月	日生	学校名	学年
住所	〒				
電話番号			緊急連絡先		
連絡先 アドレス					

アスリート陸上競技教室に  
参加することを承諾いたします。  
令和 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

保護者氏名 \_\_\_\_\_ (印)

※ スポーツ保険に加入します。  
入会時に1年分の保険料をお支払願います。