



TWIST HOCKEY

SKILL UP SCHOOL



Power



Speed



Skating



Agility

武田奈也氏による

スケートイン「グレス」復活!



詳細は裏面をご確認ください。

日時>

No	DATE		TIME	@	
1	2024/5/10	金	17:30 ~ 19:30	nepiaアイスアリーナ	講習、体力測定
2	2024/5/12	日	9:00 ~ 11:00	nepiaアイスアリーナ	トレーニング
3	2024/5/18	土	9:00 ~ 11:00	nepiaアイスアリーナ	トレーニング
4	2024/5/19	日	9:00 ~ 11:00	nepiaアイスアリーナ	トレーニング
5	2024/5/25	土	9:00 ~ 11:00	nepiaアイスアリーナ	トレーニング
6	2024/5/26	日	9:00 ~ 11:00	nepiaアイスアリーナ	トレーニング
7	2024/6/1	土	9:00 ~ 11:00	nepiaアイスアリーナ	トレーニング
8	2024/6/2	日	9:00 ~ 11:00	nepiaアイスアリーナ	トレーニング
9	2024/6/8	土	16:30 ~ 18:00	ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ	スケーティング
10	2024/6/9	日	16:30 ~ 18:00	ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ	スケーティング

申込期間>

4月30日まで

指導者>

小柳 利哉氏 (TWIST Performance & Wellness SAPPORO, COO)

武田 奈也氏 (フィギュアスケートインストラクター)

内容>

シーズン前の中学生に向けて必要なトレーニングを行う。体作り、自分の身体についてよく知ること。

そしてアイスホッケーに必要な瞬発力やバランスなどを養うストレングス&コンディショニングトレーニングを行い、最高の体を手に入れ、良いスタートダッシュを切れることを目的とする

ラスト2回は武田氏によるスケーティングレッスンを実施。スケーティングの極意を習得しよう。

対象>

中学1年生～3年生男女アイスホッケープレイヤー及び高校生以上の女子アイスホッケープレイヤー

参加料>

9,000円

記念品>

TWIST JAPANオリジナルTシャツ

必須準備物>

筆記用具、運動着、上靴

注意事項>

- ①スクールに関する重要な案内等はメールにて周知いたしますのでお気を付けください。
- ②安全に指導を行える人数を考え、50名の定員を設けております。定員を超えた場合は抽選となります。

《スクール参加申込方法》

※苦小牧市スポーツ協会ホームページからのみお申込みいただけます。

- ①「苦小牧市スポーツ協会」ホームページにアクセス
- ②ホームページTOP画面右上「メール」のアイコンをクリック
- ③「大会・教室・講習会のお申し込み」のバナーをクリック
- ④必要事項を記入し、「送信する」のバナーをクリック ※必要事項欄に「身長」の記載をお願いいたします。
- ⑤申込完了メールが届いたら申込完了！届かない場合は下記連絡先までご連絡ください。

《問い合わせ先》

公益財団法人苦小牧市スポーツ協会 TEL 0144-37-7100 MAIL kyo-situ@tspo.jp 担当：土肥