



ジュニア選手 強化陸上練習会 11月

練習会概要

- 1：開催日： 11月24日（日） 時間 9:30-12:30 ＊9:00より受付
- 2：場所： 埼玉県 さいたま市荒川彩湖公園 集合場所：彩湖公園駐車場 小屋付近
- 3：講師： 小俣尚吾・笠原ひな・鈴木賢一
東京都スキー連盟競技本部 クロスカントリー専門員
- 4：参加料：2,000円
※当日徴収します
※お釣りのないようお願い致します
- 5：内容：陸トレ（動き作り） ローラースキー（フリー）
- 6：参加資格：（1）クロスカントリースキー愛好者
※（一財）東京都スキー連盟の登録会員である必要はありません
- 7：注意事項：（1）スポーツ傷害保険またはこれに準ずる傷害保険に加入していること
（2）十分な暑さ対策をお願いします
- 8：その他：（1）参加者はローラースキー、ブーツ、ポールを持参すること
（2）ヘルメット及び防具の着用を行うこと
（3）開催当日に中止を判断した場合、当日7:00頃までにメールにてご連絡致します
- 9：お問い合わせ先：本練習会について、お問い合わせのある方は
xctoren@gmail.com（担当：丸山宛）にメールにてご連絡ください。
- 10：申し込み方法（個人）：申し込みフォームを添付し、下記メールに送付ください。
・フォーム 競-N4 行事参加申込書（ノルディック）[申込PDF](#)（
<https://www.ski-tokyo.jp/application>）
・アドレス xctoren@gmail.com（担当：丸山宛）
・締め切り 11月20日（水）17時まで