

きたかわち陸上クラブ主催

WINTER TRAINING 2024



世界のトップアスリートによる体幹トレーニング教室！



村上幸史

男子やり投げ元日本代表。オリンピック3度出場。2012年ロンドン大会では日本選手団の主将も務めた。2009年世界選手権ベルリン大会で銅メダル獲得。

写真提供:毎日新聞



きたかわち陸上クラブで《鍛える》！

夢実現・目標達成に向けて、冬季練習で土台づくり。村上幸史コーチからたくさん学んで強くなる！3回シリーズの体幹トレーニング教室！

3回すべての参加で嬉しい特典(きたかわち陸上クラブオリジナルナップサック)つき！

第①回:1月8日(月・祝)9:10受付、9:30～11:30@河本工業総合体育館柔道場(たまゆら陸上競技場横)

第②回:1月28日(日)12:10受付、12:30～14:30@寝屋川市民体育館武道場(京阪萱島駅下車徒歩約15分)

第③回:2月12日(月・休)9:10受付、9:30～11:30@河本工業総合体育館柔道場

参加費用:会員2,000円、非会員3,500円(保険料込) ※1回ずつの参加は1,200円/回

申込は右のQRコードからお願いします！(【回答期限12月20日(水)】)

※申込後のキャンセルはできません。

※回答期限後の申込については高橋敦司(kitakawachiaa@gmail.com)まで

