

## 平成28年度三重マスターズ 合同練習会

競技力向上や競技者間交流を図るために、下記の要領で合同練習会を予定いたしますので、ご活用ください。

1. 日 程 5月 1日(日)  
6月19日(日)  
7月24日(日) 午後1時より体幹づくり講習会(約2時間)  
講師：徳地 和子 持ち物：タオル  
他、三重陸協強化部練習会の開放日(無料)が多数あります。  
四日市中央緑地公園や鈴鹿市石垣池公園も開放日は無料です。
2. 場 所 三重交通Gスポーツの杜伊勢(県営総合競技場 陸上競技場)  
伊勢市宇治館町510 (TEL：0596-22-0188)
3. 時 間 9：00～12：00  
(9：00集合 挨拶の後、各自で練習開始。12時以降は自己負担とする。)
4. 練習方法 各自の練習計画に基づいて練習して下さい。
5. 注意事項 ①練習中の事故・負傷については連盟では一切責任は負いません。各自十分注意し練習して下さい。  
②競技場・器具などの使用に際しては、使用上の注意を守り、練習後の用具の片づけ、練習場の整備は責任を持って行って下さい。  
③ゴミは各自で持ち帰って下さい。  
④練習に来られたときには、必ず体育館事務室に立ち寄り、使用器具、場所及びその人数などを申し出て下さい  
  
⑤この合同練習は、三重マスターズ単独の貸し切りではありませんので、他団体と共用の場合もあります。
6. その他 競技場使用料などは連盟で負担します。
7. 問い合わせ 〒516-0028 伊勢市中村町270  
柿本 和男 TEL・FAX 0596-24-7297