



ミスノ走り方教室

MIZUNO
Running school!

～走るを学び楽しく走ろう～



写真はイメージです。

「速く走るコツを知りたい！」
「スタートダッシュを上手になりたい！」
「スポーツの第一歩を踏み出したい！」

「教室内容」

- ①ウォーミングアップ
& 準備体操
- ②走る練習& 指導
- ③クールダウン

★正しい姿勢で走る、腕や足の速い動き、スタートのフォーム&スタートダッシュのコツなどを学び、早く走るための練習を実施します！

日程

2018年 8月13日 (月) 年中～年長の親子クラス (定員30組)
8月16日 (木) 小学1～2年生クラス (定員30名)
小学3～6年生クラス (定員30名)

対象

時間

≪17:10～18:20≫

場所

江戸川区総合体育館/主競技場

参加費

1,000円

申込

江戸川区総合体育館総合受付またはお電話でのお申込となります。
7月21日(土) 午前10時～ 受付開始 (定員になり次第締切となります。)

持ち物

運動しやすい服装
室内シューズ
飲み物

