

ミズノ / 走り方教室

～走るを学び楽しく走ろう～



写真はイメージになります。

『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

小学1～3年生 10/5 金曜日

小学4～6年生 10/26 金曜日

各日程17:15～18:30

参加費

1,000円

定員

小学1～3年生 30名

小学4～6年生 30名

場所

江戸川区総合体育館/主競技場

持ち物

運動できる服装、室内シューズ、飲み物

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。
9月18日 午前10時～ 受付開始 (定員になり次第締切となります。)

