

# ミスノ走り方教室

～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

担当講師:鈴木 隼介、斯波 美津希

★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!

- 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

日程

8/13 火曜日

① 15:00~16:00

定員

年少~年長の親子 20組

② 16:15~17:15



場所

江戸川区総合体育館/主競技場

参加費

1,000円

料金は事前支払いとなります

持ち物

運動できる服装、室内シューズ、飲み物

申込

7月27日(土)より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。