

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

- 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

8/30 日曜日

①9:00～10:00

定員

1～6年生 各40名

②11:00～12:00

参加費

1,500円

料金は事前支払いとなります

場所

江戸川区総合体育館/アーチェリー場

参加特典：足型測定を無料で行います。

持ち物

運動できる服装、外シューズ、飲み物

申込

8月11日(火) 10時より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。



江戸川区総合体育館 ミスノ・スターツ共同事業体 TEL：03-3653-7441