

# 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

7/31 土曜日

## 定員

- ①親子(年中～年長) 30組
- ②小学生1～6年生 30名

## 参加費

1,200円

## 申込

7月17日(土) 10時よりWEBでのお申込となります。申し込みはこちらから

①11:30～12:30

②16:00～17:00

## 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



江戸川区総合体育館 ミスノ・スターツグループ TEL: 03-3653-7441