

# ヘキサスロン

単発教室  
開催！



## ミズノ独自の道具を使ったスポーツ遊び

場 所 清水町体育館 アリーナ半面

日 時 8月29日（土） ①9:30～10:30  
②10:45～11:45

料 金 550円 ※税込・傷害保険料含む

対 象 ①小学生 ②幼児年中～年長

●動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを用意してください。

●定員は各20名です。（先着順）

●内容の詳細は裏面をご覧下さい。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、本施設主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



清水町体育館

TEL : 055-971-0160

〒411-0903 静岡県駿東郡清水町堂庭287-1

<http://shisetsu.mizuno.jp/mss-7588>

●営業時間 8:30～21:30

●休館日 每月第3日曜日  
年末年始  
(12月29日～1月3日)

# ヘキサスロン

申し込み  
受付中



## 子ども新体力テスト&遊び運動

場 所 大阪市立東成スポーツセンター  
第1体育場

日 時 ●月●日 (●)  
①10:00~12:00 ②13:30~15:30

参加料 1,000円  
※税込・傷害保険料含む

対 象 ①小学生 (1~2年生)  
②小学生 (3~4年生)

●動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを用意してください。

●定員は30名です（先着順）

●ミズノ公認のヘキサスロン指導員が講師をします。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、本施設主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

## 指導者紹介

笹倉 慎吾  
(メイン担当)

健康運動指導士  
ミズノヘキサスロンプログラム  
西日本推進リーダー

● ● ●  
(サブ担当)

健康運動指導士  
ミズノヘキサスロンプログラム  
ブロンズライセンス取得



東成スポーツセンター  
TEL : 06-6973-5166  
〒●●●-●●● 大阪市東成区東中本●-●-●  
<http://www.mizuno.jp/>

● 営業時間 平日 / 9:00~21:00  
土曜 / 9:00~21:00  
日曜 / 9:00~21:00

● 休館日 月曜日・年末年始

# ヘキサスロンとは...

「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本動作からなる、①25m走 ②25mハードル走  
③立ち幅跳び ④エアロケット投げ  
⑤エアロディスク投げ  
⑥ソフトハンマー投げの6種目を計測し、「スポーツテスト」及びこれら種目を混合し作成した「スポーツ遊び」から構成されているプログラムです。

## <お支払方法について>

- ・料金のお支払いは当日お願いします。(現金のみ)
- ・まず、受付にお越しいただき、料金をお支払いください。  
その後、アリーナまでお越しください。

## <服装について>

- ・運動しやすいものを着用し、室内シューズをご用意ください。

## <その他注意事項など>

- ・天候、コロナウイルス感染拡大により休講になる場合がございます。  
休講は教室開始1時間前までに判断し、  
申込時にお伺いした連絡先にご連絡いたします。
- ・申し込みは先着順となります。
- ・基本的に申し込み後のキャンセルは出来ません。
- ・貴重品は持ち込まないようにお願いします。  
盗難があった場合、当館は一切責任を負いかねます。ご了承ください。
- ・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。  
体調が悪い場合、参加をご遠慮いただく場合がございます。  
ご了承ください。