

走り方のコツを一緒に学ぼう！ ～親子陸上教室～



9月2日(水)10時より電話にて申込み開始。

★内容

場 所

金岡公園体育館 陸上競技場

日 時

9月27日(日)
①13:15~14:30 ②15:00~16:30

受講料

1,500円(税込)
(お子様1人追加 +500円)

対 象

①年長~2年生 ①は中学生以上、②は高校生以上の
②3年生~6年生 兄弟であれば保護者として参加可
※定員は、20組となります。

正しい姿勢で走る、腕振り、
足の動き、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します！

- ①ウォーミングアップ&準備体操
- ②走る練習
- ③クールダウン

※内容は、予告なく変更される場合があります。予めご了承ください。



担当:やまもと まさき
2017年近畿マスタース陸上
400m 優勝!

<持ち物>

動きやすい服装、シューズ、飲み物、タオルなど

<受付・お支払について>

- ・予約申し込み後1週間以内に、
受付窓口にてご入金をお願いいたします。

<その他注意事項>

- ・お申込みの際、ご提供いただく個人情報は、
厳重に管理いたします。
- ・教室中にチラシや報告書等に使用する写真を、
撮影させていただきます。

【指定管理者】堺市教育スポーツ振興事業団・ミズノグループ



金岡公園体育館

〒591-8025
堺市北区長曽根町1179-18

お申込み・問い合わせ

【開館時間】 9:00~21:00
TEL:072-254-6601
FAX:072-251-0509