

パルクール体験教室

パルクールとは・・・走る・跳ぶ・登るといった移動動作で心身を鍛えるスポーツです

～プログラム内容～

- ・ストレッチ
- ・ボディコントロール運動
- ・着地、前転からのランニング動作
- ・複合フリーランニング

・移動の際に自分の、ボディコントロールをうまく使い、いかに障害物を乗り越えて次の動作にいかせるのか？といった内容ですが・・・

・まずは、自分の身体をうまく使う運動、そのフォームの習得、自分の身体をコントロールする動作の習得からはじめていきます。

開催日時：3月29日（日）

①10：00～10：50 小学1年～3年

②11：00～11：50 小学4年～6年

（共に雨天中止）

実施場所：金岡公園体育館 北広場

参加費：1,320円（税込）
（前日までに体育館受付にてお支払い）

定員：各15名（先着順）

申込：3月2日（月）10時より電話による先着順

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲物（カップの付いたもの）
屋外用運動靴



【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