

どんどん上達！みんなで楽しく！

# 運動会走り方教室！



**お申込みは！**

LINE または窓口・お電話にて

公式LINE 友だち追加用 QR コード



**4月1日（月）9：00～受付開始！**

<https://miz-ss.com/mcm/>

**場 所** 長岡市営陸上競技場

**対 象** 小学1～3年生

● 動きやすい服装、履きなれた屋外シューズ、飲み物、タオルを持参してください。

● 定員は各日20名です(先着順)

● 陸上短距離経験のある指導員が講師をします。

開催日	コース	担当	時間	定員	受講料(税込)
4月15日	姿勢・目線・腕振りの練習	桐生	18:00 ～ 19:00	20名	1,000円
22日	脚の使い方の練習			同上	
5月9日	スタートの練習			同上	
13日	これまでの振り返り練習			同上	

※雨天中止

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報 は 厳重に管理いたします。  
 ※教室中、報告広報用の写真を撮影させていただきます。予めご了承ください。



**長岡市営陸上競技場**  
 TEL：0258-27-6300

〒940-2105 新潟県長岡市緑町1丁目5-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7560>

- 営業時間 火～金曜 / 9:00～21:00  
 月曜・土曜 / 9:00～19:00  
 日曜 / 9:00～17:00
- 休館日 年末年始 (12/28～1/4)