

陸上教室



① 苦手克服塾【走り方】

② ランニングクリニック (初心者向け)

【内容】

走る姿勢や腕の振り方などポイントを
紹介し、『速く』『カッコ良く』
走るための動きを習得しよう！

【内容】

効率よく走るコツや練習方法の紹介など
初心者向けのランニングクリニックです。
自分に合った走り方を見つけてみませんか？

場 所 ■ 笠岡総合スポーツ公園 陸上競技場
雨天時：笠岡総合体育館内 サブアリーナ

日 時 ■ 11月23日(木・祝) ①10:00～11:00
②11:30～12:30

受講料 ■ 1,650円(税込)

対 象 ■ ①小学1年生から小学4年生
②小学5年生から一般(初心者向け)

定 員 ■ 各20名(先着順)

【申込方法】

電話またはトレーニングルーム窓口で直接予約
※申込締切：イベント前日19時まで。

【持ち物】

動きやすい服装、水分、タオル
※雨天時は室内シューズをご持参ください。

コーチ紹介



ミズノスポーツサービス(株)
若江 真志

学校に出向いての指導や、
陸上競技協会、体協等の依頼で
陸上教室を数多く行う。



二次元バーコードから
参加申込が可能です！



笠岡総合体育館内
ミズノウェルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

●営業時間 平日／9:00～21:00
土曜／9:00～21:00
祝日／9:00～17:00

●休館日 日曜日・年末年始

イベントに関する情報や
お得な情報を発信中！
是非HPをチェック♪

