

ジュニアランニング教室

| 9月 | | | | | | | 10月 | | | | | | | 11月 | | | | | | | 12月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | 1 | 2 | 3 | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1月 | | | | | | | 2月 | | | | | | | 3月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

合計

25

内トライアル 8回

| | |
|-----------|----|
| 合計 | 25 |
| 内トライアル 8回 | |

＜教室内容＞

運動や走ることが苦手、他のスポーツをやっているがランニングが苦手な子供たち向けの教室です。競技志向ではなく、運動や走ることが好きになってもらうことを目的としています。

＜申込方法について＞

- ・ウェルピアながいすみへ電話もしくは 1 F 総合受付での事前予約制です。
- ・予約開始は翌月の 1 日からになります。
- ・先着順になります。定員に達した場合、受講をお断りする場合がございます。
- ・空きがあれば、当日参加可能です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

＜お支払方法について＞

- ・お支払いは当日現金のみとなります。総合受付にてお支払いください。

＜その他注意事項など＞

- ・天候により休講になる場合がございます。休講かどうかの判断が難しい場合はウェルピアながいすみまでお問合せください。
- ・スパイクの使用はご遠慮ください。
- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー(返金式)をご利用ください。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、当施設は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。
- ・講師都合、イベント等で開催日が変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大状況によっては教室が中止になる場合がございます。

☆トライアル☆
月に1回の頻度で、
グラウンド2周または
1000m走を行います。
次のトライアルまでの
目標作成に役立てます。