

26 年度

MIZUNO SPORTS SCHOOL

持久走に向けた体力づくりをしよう ジュニアランニング教室 (小学生持久走対策)



持久走大会
対策教室

参加者募集！！

コーチ紹介

場所	ウェルピアながいずみ 屋外ウォーキングコース・ミニ運動場
日時	木曜日 17:20～18:30 詳細は裏面をご確認ください。
受講料	1回 700円 ※税込・傷害保険料含む
対象	木曜：小学1～6年
申込方法	MIZUNO bizmanager



MIZUNO bizmanager
こちらのQRコードから



船津 大輔

【経歴】

陸上競技 10年

(専門種目：中距離・競歩)

【資格】

NESTA PFT 認定、かけっこアドバイザー
JAAF 公認 C 級コーチ

- 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員は 15 名です（先着順） ● 雨天時は中止となります。
- 小雨決行※中止の判断は 1 時間前までに行いメール連絡致します。

※お申し込みの際にご提供いただく個人情報
は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イ
ベントの案内等を送付する必要がありますので、
あらかじめご了承ください。



ウェルピアながいずみ

TEL:055-989-5510

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里 549

<http://www.mizuno.jp/>

● 営業時間 9:00～21:30

● 休館日 毎月第 3 月曜・年末年始

ジュニアランニング教室(持久走対策)2026 年下期

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
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

10回

メニュー例

- ・200m×2本 2セット
- ・400m×2本
- ・800m×1本
- ・1000m×1本（タイムトライアル）

<教室内容>

長い距離を走ることが苦手、持久走に向けて体力をつけたい小学生の子供たち向けの教室です。

正しい走り方を身につけながら、挑戦する気持ちを育んでいきます。

個々のレベルに合わせメニュー設定をしています。

前半はミニ運動場で動きづくりを中心に、後半は中央グラウンド外周コース（460m）を使用しランニングメニューを行います。

<申込方法について>

- ・MIZUNO bizmanager での予約受付になります。
- ・事前予約制です。申し込みは毎月 1 日から次月分の申込を開始します。
- ・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。
- ・キャンセルの場合は施設へ電話連絡をお願い致します。

<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>

- ・教室時間に間に合わない場合は連絡をお願いします。
- ・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、イベント等で中止となる場合がございます。予めご了承ください。