

青空かけっこ教室



走るのが苦手な子、もっと速く走れるようになりたい子・・・もうこれ以上速くなんて走れないそんな風にあきらめてはいませんか？走り方にはコツがあります。正しいフォームを身に付け、今の自分よりもっと速く走れるようになろう！

場所： 松戸運動公園 陸上競技場

日時： 1/9・16・30(水) 15:30～16:30

【受付開始15:15】

※15:30には教室を開始いたしますので、早めの受付をお願い致します。

料金： 1回1000円(毎回払い)



対象： 年長～小学校6年生まで

**持ち物： スポーツシューズ&運動着(着用して集合)
タオル・防寒具・着替え・飲み物**

定員： 20名(雨天の場合は中止となります)

講師： 草深 こゆき先生 トライアスロン・マラソン

「苦手意識を克服し、運動を楽しむ子供達を応援しています！」

教室内容：短距離走・長距離走の走り方を、フォームの矯正から見直し、タイムアップを目指します。コーチが1人ひとりに合ったアドバイスをを行い、短距離走のタイム短縮はもちろん、長距離走の練習も行います。1月13日に開催の七草マラソンを見据えているお子様などもぜひ！！

申込み：開催日当日、松戸運動公園武道館受付にて1回1000円をお支払いください。

お問合せ： 047-363-9241 (松戸運動公園)