

～どうしたら速く走れるの？～ 1DAY

夏休み短距離走教室

体幹を意識したからだ全体の正しい使い方を身に付けて短距離走のタイムアップを目指します。走る時のフォームのポイントはもちろん切りかえしなどスポーツにつながる動きも実践します。

日時 8月19日(金) 10:00～11:00(年長～小2)

8月19日(金) 11:30～12:30(小3～小6)

講師 ACEアスレチックトレーナー 五十嵐 茂幸

参加費 2,475円(税込)

持ち物 運動のできる服装・タオル・水分補給用飲み物、
室内用スニーカー



お電話で予約のうえ、登録料550円(税込)と受講料を添えてお申込下さい。



豊田 中日文化センター

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階
Tel 0120-98-2841

www.chunichi-culture.com

受付時間 午前9時30分～午後6時30分まで (月曜定休、日曜日は正午まで)



facebookははじめました。いいね！
をお願いします！！