

スピードアップ! わくわくかけっこ教室 佐土原教室



正しい走り方でスピードアップを目指そう!

会場：佐土原体育館/佐土原農村環境改善センター

全4回とも参加すると皆勤賞がもらえるよ

クラス	期日・時間・会場	内容	持参品
幼児（年長） 定員30名 1回/500円	7/27・8/3・8/10・8/17 毎週土曜日	準備運動 体幹を鍛える動き リズム運動	室内シューズ タオル 飲料水 着替え 等
	14時～15時半（90分）		
	佐土原体育館（7/27のみ） 佐土原農村環境改善センター		
小学校1、2年生 定員40名 1回/1000円	7/25・8/1・8/8・8/22 毎週木曜日	準備運動（柔軟性） 体幹を鍛える動き リズム運動	室内シューズ タオル 飲料水 着替え 等
	13時～14時半（90分）		
	佐土原体育館		
小学校3～6年生 定員40名 1回/1000円	7/25・8/1・8/8・8/22 毎週木曜日	走り方フォーム タイム測定	室内シューズ タオル 飲料水 着替え 等
	15時～17時半（120分）		
	佐土原体育館		

※参加者のレベルに応じて、教室の内容が変更になる場合もあります。

※申込みは先着順とし、定員を超えた場合は受付できない場合がございます。



申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

①裏面の申込用紙により、FAXにて申込む。

【送信先】SPECIALIST 72-0808

宮崎市体育協会 21-1736

②QRコードから必要事項を記入し、ネットにて申込む。

幼児（年長）専用 小学1～2年専用 小学3～6年専用



講師 土居 龍慎 氏

【トレーニングジムSPECIALIST
フィジカルコーチ】

- 日本トレーニング指導者協会 JATI
- 日本コアコンディショニング協会 BASIC
- PWC RESCUE OPERATOR
- Rプラーナヨガ

主催：（公財）宮崎市体育協会