

主催:(公財)宮崎市体育協会

# スピードアップ! わくわくかけっこ教室 佐土原教室

姿勢よく走ってみよう! 速くなりたい人集合!!

日 程:7/29(木) 8/5(木) 8/12(木) 8/19(木)

時 間:小学1年~2年生 13時~14時半  
小学3年~6年生 15時~17時

会 場:佐土原体育館 アリーナ

料 金:一回1,000円

持 参 品:室内シューズ、タオル、水分補給

内 容:走る楽しさを覚え、体の使い方、正しい姿勢で走ることで  
速くなった自分に変身! リレー選手、全校リレー選手を目指そう!

## 申込方法

※ 各クラス ネット受付申込はQRコードで!

QRでの申し込みができない場合は下記の問い合わせ先にご連絡ください。

小学1年~2年生専用

小学3年~6年生専用



※申込は全4回の参加者を優先します。  
さらに先着順として、定員を超えた場合  
は受付できない場合がございますので  
ご了承ください。

問い合わせ

080-3988-8182 土居龍慎

0985-21-1735 宮崎市体育協会



氏名 土居龍慎  
所属 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  
・PER RESCLIE OPERATOR