

子どもランニング講習会

9~11月開催!

開催時間

13時~14時(60分間)

毎週土曜日

●もっと足が速くなりたい

●あの子に勝ちたい

●かっこよく走りたい



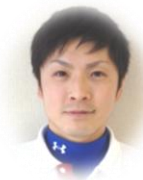
そんな君を待っています!

●教室開催スケジュール●

月	日	内容	詳細
9	2、9、16、23、30日	測定会、カラダづくり	ラダーやミニハードルを使用して基本的なカラダづくりをおこないます
10	7、14、21日	カラダづくり、長距離走	屋外ウォーキングコースを使用して体カづくりをおこないます
11	4、11、18、25日	長距離走、測定会	測定会をおこない講習前後の記録を比較します

※雨天時は研修室にて補強トレーニングをメインとしたプログラムを実施します

担当：久保田 聡
 専門：陸上競技、フロアボール
 経歴：ジュニアオリンピック出場
 (種目 800M)



- ★期 日 平成 29 年 9 月 2 日 ~ 11 月 25 日(全 12 回) ※10月 28 日休講
- ★時 間 毎週土曜日 13:00 ~ 14:00 (60分間)
- ★場 所 屋外ウォーキングコース ※雨天時 健康づくり支援センター研修室
- ★対 象 小学 2 ~ 6 年生
- ★受 講 料 7,500円 (税込)
- ★定 員 15 名
- ★持 ち 物 動きやすい服装・タオル・帽子・飲み物 ※雨天時 室内シューズ
- ★申込方法 8月6日(日) 11:00~ 受付開始!

参加申込書に必要事項をご記入のうえ、9月1日(金)までに受講料を添えて施設受付にてお申し込みください

※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。

講習開始 3 日前~講習開始前日までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額



指定管理者:公益財団法人体カづくり指導協会
 袖ヶ浦健康づくり支援センター
 千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12 ☎0438(64)3200

『当法人の個人情報保護方針に基づき、個人情報を正確且つ安全に取り扱うことに努めます。』



D-1707HF-0037

キリトリ

子どもランニング講習会 参加申込書

受付 NO.

氏 名	(男 ・ 女)	生年月日	年 月 日生	歳
住所				受付印 (施設使用欄)
電 話	自宅	緊急連絡先	¥7,500-	

〈参加規約〉 本企画に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので企画に参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、保護者および本人の責任において、「所定の参加申込書・誓約書」をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがあるほか、参加をお断りする場合があります。

上記参加規約を承認し、本企画に参加することに同意します。

平成 29 年 月 日 保護者署名

印