

大好評につき第2段 開催決定!!

かけっこ教室

4月かけっこ教室参加受講者から好評の声がありました!!

- フォームが良くなった!
- タイムが速くなった!
- 練習方法が分かった!
- 走るの楽しい!

～主な練習内容～

●フォーム改善・タイム計測

正しいフォームで自己ベストを更新しよう

●足や腕の使い方

腕の振り方を習得しよう

●楽しいトレーニング

新聞紙やボールを使って楽しくレベルアップ



☆担当講師☆備前 麻希

- ・元京セラ・ヤマダ電機
～陸上部所属選手～
- ・ランニングアドバイザー

★メッセージ★

楽しく♪

レベルアップを目指しましょう!

○日程：2023年9月23日(土)

I期：9時30分～11時30分、II期：13時30分～15時30分

○場所：ヘルスパ塩尻 体育館

○対象：5歳～小学生 ○定員：10名/期※定員になり次第受付を終了いたします

○参加費：2,600円/期

※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～前日までは参加費の半額・講習会開始日以降は参加費の全額

○持ち物：運動できる服装・タオル・外履き運動靴・内履き運動靴・飲み物

○申込み：申込書に必要事項をご記入のうえ、参加費を添えて受付にてお申込みください

8月7日(月)～申込み受付いたします。※最少催行人数に達しない場合は中止することがあります

○その他：当日は、現地集合・解散です。開始時間10分前に集合ください

保護者の観覧はできません。ご了承ください



公益財団法人 体力づくり指導協会
ヘルスパ塩尻

塩尻市大門1番町1-1
TEL.0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp/



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

S-230HF-0018

キリトリ

「かけっこ教室」申込書

2023年 月 日 No.

氏名	男 女	生年月日	年	月	日生	才	年生
住所	〒						受付印 (施設使用欄)
電話	自宅	緊急連絡先					
開催期	I期・II期 (希望する期に○をつけてください)						
アレルギー	当日飲み物を配布します						

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同意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もあります。上記参加規約に同意し、本企画に参加することに同意します。

2023年 月 日 署名(保護者)