

目指せ1等賞

子どもランニング教室

★講習スケジュール★

月	日	内容	詳細
1	7、14、21、28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
2	4、11、18、25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
3	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

- 期 日 : 2023年1月7日 ~ 3月25日 (全12回)
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 袖ヶ浦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 : 9,000円 (税込)
※キャンセル料について: 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。
1月4日~6日までは受講料の半額、1月7日以降は受講料の全額
定 員 : 20名
※最少催行人数に達しない場合は中止にする場合があります
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・期間 (抽選申込)

STEP 1 12/1(木)9:15 ~ 12/11(日)20:00

① Web 申込

右記の QR コードを読み取り、
Web サイトでお申込みください



※受付後、自動返信メールをお送りいたしますので
「@form.run」ドメインが受信できるよう設定ください

② 電話申込

Tel 0438-64-3200 (ガウランド)
口頭にて必要事項を伺います

STEP 2

12/18(日)12:00
抽選結果発表
(参加者確定)

・ホームページ
・LINE ホーム画面
(アカウント名:
〈幼児学童対象教室〉)
・館内掲示
にて発表

STEP 3

12/20(火)9:15
▼
12/28(水)20:00
受講料支払

施設受付にて
お支払いください



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

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12
TEL. 0438-64-3200
www.tairyoku.or.jp/

Gauland
ガウランド

D-2211HF-0034