

ミズノ・子どもランニング教室(長距離走)



スポーツの基礎体力で大切なのは走ることで、とよく言われます。

この教室では、2km～3km前後の距離を、休憩を挟みながらお子様の体力に合わせたペースで走ります。また、姿勢づくりやランニングフォーム作りの基礎動作も盛り込みますので、今後のスポーツ練習にも活用いただけます。

走ることが好きなお子様はもちろん、走ることが苦手なお子様も安心してご参加ください！！

●開催日時

1月14日(日)

※雨天予備日1/21(日)

①9:30～10:30

②10:45～11:45

●当日の集合場所・時刻

庄内緑地グリーンプラザに開始10分前までにお越しください

①9:20 ②10:35 定刻の開始にご協力をお願いします。

●教室場所

庄内緑地 芝生広場



足腰の負担が
少なく走れます!!

●対象 小学生

●申込方法

受付開始日：12月19日(火)

●参加費

おひとり¥1,000(税込)

- ・メール：syonai@extra.ocn.ne.jp
- ・FAX：052-503-0133
- ・直接、ご来館いただいております。

●定員 ①②ともに：30名 ※先着順

※裏面の申込書に必要事項を記載の上、上記の方法にてお申込ください。
※庄内緑地グリーンプラザHPにて、公開のエクセル申込み書データを編集、添付でもお申込みいただけます。
(<http://shonai-ryokuchi.jp/>)

●持ち物

屋外シューズ・動ける服装・タオル・飲み物
必要な方は、走った後の着替え

※雨天中止の案内方法は
申し込み書の下部をご覧ください。

※電話でのお申込は不可とさせていただきます。

庄内緑地グリーンプラザ

お問合せ先

【住所】名古屋市西区山田町上小田井字敷地3527

【開館時間】9:00～16:45 【休館日】月曜日・第3水曜日・年末年始

TEL.052-503-1010