

第2弾



ISC

こども

# 走り方教室

「走る」はスポーツの基本！正しい走り方のコツを分かりやすくご紹介します。



- 速く走るための基本の**姿勢づくり**や素早く反応する**スタートダッシュ**を身に付けます。
- お家でも簡単に行える**トレーニングメニュー**を**プレゼント**します。



ココがポイント！

- 姿勢
- 足の運び
- 腕ふり



平成30年 **10月27日** (土)

**14:30~15:45** (75分)

【会場】 いしかわ総合スポーツセンター サブアリーナ

【対象】 年長児～小学3年生

【定員】 30名 (要予約)  
※定員になり次第締め切らせていただきます。

【受講料】 **1,620円(税込)**  
※受講料は当日会場にてお支払いください。  
またお釣りのないようお願いします。

【当日の持ち物】

- 室内シューズ
- 飲み物
- 汗拭きタオル
- 受講料

■申し込み・お問い合わせ■

いしかわ総合スポーツセンター トレーニングルーム  
TEL 076-268-2420 FAX 076-268-2426