

チャレンジ!

3月28日(木)

はしりかた

カッコイイ走り方

講座

運動が苦手な人も

走るのが大好きな人も

走り方の基本をまなんで

カッコイイ走り方をマスターしよう!

新小学1年生～新小学3年生

10:00～11:00

小学3年生以下は保護者の送迎をお願いします

新小学4年生～新中学1年生

11:30～12:30

主なプログラム ※内容は変更する場合があります

○バランス能力トレーニング ○ランニングフォーム練習 ○反射・反応トレーニングなど

講師 トレーナー・ランニングコーチ/エスエルアール株式会社

遠藤 佳生 (えんどうよしき) 氏

トレーナー・ランニングコーチとして幼児からシニアまでのトレーニングやランニングを指導
一般成人ランナー向けのランニングクリニックや小学生向けかけっこ教室など多数指導
発育発達学、運動生理学などの観点から各年代に合った指導を行っている



- 会場：大和市民交流拠点 ポラリス 2階アリーナ
- 対象：大和市内在住・在学の新小学1年生～新中学1年生
- 定員：各30名(定員を超えた場合は抽選)
- 参加費：200円
- 申込：窓口または官製はがきに、下記事項を明記してください

①講座名②氏名(ふりがな)③学年(4月からの学年をお書きください)

④電話番号⑤郵便番号

⑥住所(大和市外にお住みで市内在学の方はその旨をお書きください)

※はがき1枚につき1名の申込み

※持ち物等は当選はがきにてご連絡します

【送り先】〒242-0007 大和市中央林間 1-3-1

大和市民交流拠点ポラリス行

※当落結果は開催1週間前をめどにお知らせいたします。3日前までに連絡のない場合はお問合せください

※天候や交通機関の運行状況およびその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます

■ホームページ■
<https://yamato-hokubu.jp/>



■アクセス■

大和中央林間 1-3-1
中央林間駅徒歩3分
※駐車場はありません
公共交通機関をご利用ください

申込×切 3月15日(金)必着

【お問合せ】大和市民交流拠点ポラリス
北部文化・スポーツ・子育てセンター
TEL 046(274)4361

主催 | やまとみらい(市民交流拠点 指定管理者)