

はじめての

# キッズ陸上教室

正しい走り方をマスターし、今よりも速く走れるようになろう！

こんなお子様におすすめ！

- ・走るのが苦手
- ・もっと速く走りたい



動画見てね

「練習内容」

腕の振り方・足の上げ方・身体の使い方・ラダーを使った練習・ボールを使った練習など

【日 程】 令和2年11月8・15・22・29日  
12月6日の日曜日 全5回 （予備日12月13日）

【時 間】 10:00~12:00  
※当日、8:30時点で決定（電話にてご確認ください。）

【場 所】 石ヶ谷公園 野外活動広場

【対 象】 小学生

【受講料】 2,000円（保険料込）

【定 員】 先着15名

【講 師】 当館スタッフ



【申込方法】 令和2年10月15日(木)~10月31日(土)までに電話、  
または石ヶ谷公園・明石中央体育会館事務所にて受付。  
※お預かりした個人情報は本イベントのみに使用させていただきます。

【問い合わせ】

明石中央体育会館

TEL:078-936-6621

FAX:078-936-6624

【ホームページ】



LINE@



ID: @ehg2695p

石ヶ谷公園  
明石中央体育会館

