

# 金曜日クラス也大募集集中!!

# 子どもランニング教室

## ★講習スケジュール★

月	内容	詳細
7	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
8	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力づくりをおこないます
9	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 : 2024年7月5日 ~ 9月28日 (全12回/曜日)  
※8月16日(金)、8月17日(土)は休講です

時間・対象 :

クラス	開催時間	対象	定員
金曜日	16:00~17:00(60分間)	小学2~6年生	10名
土曜日	13:00~14:00(60分間)		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

※他曜日への振替受講はできません

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

受 講 料 : 10,200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  
講習会開催3日前~前日までは受講料の半額、講習会当日以降は受講料の全額

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 6/14(火)9:15 ~ 6/16(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

口頭にて必要事項を伺います

### STEP 2

6/21(金)12:00  
抽選結果発表  
(参加者確定)

### STEP 3

6/22(土)13:00  
▼  
7/4(木)20:00  
受講料支払

・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

施設受付にて  
お支払いください  
※月曜日は休場日です

公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/

袖ヶ浦健康づくり支援センター TEL.0438-64-3200

D-2405HF-0020

