

土曜日(午前・午後)の2クラス開催!!

子どもランニング教室

★講習スケジュール★

月	内容	詳細
10	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
11	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カづくりをおこないます
12	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10月5日(土) ~ 12月28日(土) (全12回/クラス)

※11月2日(土)は休講です

時間・対象 : 希望のクラスを選択しお申し込みください

クラス	開催時間	対象	定員
土曜日	I 11:00~12:00 (60分間)	小学2~6年生	各20名
	II 13:00~14:00 (60分間)		

※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

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

(新)振替制度 : 教室を欠席した分を振替できる制度を新たに導入します。定員に空きがある、または事前に欠席連絡がある場合に右記のQRコードから他クラスへの振替受講の予約が可能です。振替受講の予約受付は講習会当日の8:00~10:00までです



■申込方法・期間(抽選申込)

STEP 1 9/1(日)9:15 ~ 9/15(日)20:00

①Web申込

右記のQRコードを読み取り、Webサイトでお申し込みください
※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

9/20(金)12:00
抽選結果発表
(参加者確定)

・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

STEP 3

9/21(土)13:00
▼
10/4(金)20:00

受講料支払

施設受付にてお支払いください

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-2409HF-0032

