

# 秋の運動会に向けて!!

## 【走り方教室】



走り方や姿勢、腕の振り方を習得し  
さまざまな身体の使い方を身に着け  
走力を高めることを目指した教室です

日程：9月15日(月・祝)

時間：9:00～9:50

対象：年長～小学4年生

定員：15名(最低遂行人数5名)

場所：ヴィスポことひら アリーナ (体育館)

料金：1,650円(税込)

準備物：動きやすい服装・靴下・室内シューズ・タオル



## <スケジュール>

前半：スッキプや走る動作で体力を向上させよう

後半：ラダーやミニハードルで瞬発力をあげよう

【お申込】  
フロント受付にて承ります。

ご予約はお電話でも可能です。

総合型地域スポーツクラブ  
ヴィスポことひら

TEL 0877-75-0010