

楽しく練習しながら走り方のコツを一緒に学ぼう！ ～ミズノ走り方教室～



9月5日(金)～予約開始！

内容

場 所 府中市生涯学習センター 体育室

2025年9月23日(祝火)

日 時 ①年中・年長：10：00～11：00

②小学1～3年生：11：30～12：30

受講料 1回 1,100円 (税込)

対 象 ①幼児(年中～年長)
②小学生(1～3年生)

正しい姿勢で走る、腕振り、足の動き、スタートのフォーム、スタートダッシュのコツなどを学び速く走るための練習をします！

◆ウォーミングアップ&準備体操

◆走る練習

◆クールダウン

●定員：①②各20名 ※どちらも先着順となります。
※ご予約はお電話または窓口にてお願いいたします。

●持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

●※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



府中市生涯学習センター

TEL：042-336-5701

〒183-0001

府中市浅間町1-7

●営業時間 9：00～22：00

●休館日 毎月第一月曜日
※祝日の場合は翌日
年末年始(12/29～1/3)
その他臨時休館日