

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～



予約受付中！

内容

- 場所** 府中市生涯学習センター 体育室
- 日時** 2025年3月23日(日)
 ①年中・年長：11：00～12：00
 ②小学1～3年生：13：00～14：00
- 受講料** **無料！！**
- 対象** ①幼児(年中～年長)
 ②小学生(1～4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30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

