

かけっこ教室 2023

目指せ
一等賞!



かけっこ速くなって運動会の
ヒーロー・ヒロインになろう!
運動能力開発のプロ・タチリュウジムが指導します!

練習テーマ

●第1回(3/18)

走るのに必要な「軸」と「筋力(体力)」を作ろう!

●第2回(4/15)

走るのに必要な「股関節」と「筋力(ジャンプ力)」を作ろう!

■開催日 第1回:3月18日(土) 第2回:4月15日(土)

○リトル (新年長生~小学3年生/男女) 11:10~11:55/45分 定員:15人 ※新小学3年生は

○ジュニア (新小学3年生~6年生/男女) 12:05~12:50/45分 定員:15人 どちらかを選択

■会場 八千代市総合生涯学習プラザアリーナ(2F体育館)

住所 八千代市ゆりのき台3丁目7番3 ※八千代中央駅北口から徒歩5分 ※駐車場あり

■受講料 1,500円(税込) ボンズ&タチリュウ会員・会員家族 1,000円(税込)

お友だち割引 2,000円(2人で参加) ※それぞれ1回当たりの受講料です

■持物 運動の出来る服装、屋内シューズ又は上履き、飲物、タオル

受講希望者はボンズ事務局までお申込み下さい。※先着順

申込必要事項 ①氏名 ②性別 ③学年 ④住所 ⑤連絡先携帯番号 ⑥E-mailアドレス

お問合せ・受講申込み/NPO法人八千代ボンズスポーツクラブ事務局

Tel:080-9459-5591 E-Mail:yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp

ホームページ <http://www.sportsite.jp/yachiyo-bonds/>