



# ランニング教室・体験会！

スポーツの基本となる走り方・全身の上手な使い方を身につけよう！

① 2021年3月6日(土) 16:00~17:00

② 2021年3月13日(土) 16:00~17:00

場所 桃園運動公園(グラウンド上の広場)

対象 小学2年生以上(中学生は応相談)

内容 走り方のコツ・全身をうまく使うコツ

持ち物 運動しやすい服装、運動靴、飲み物(スポーツドリンク等)

参加費 無料 定員 10名



毎週水曜日 17:30~18:30 開催しているランニング教室の体験会です。

走る以外の全身運動も取り入れて、他のスポーツをする時の能力向上にも役立てられます。

## \*申し込み・問い合わせ先\*

電話、もしくはメールにてお申し込み下さい。

必要事項：①参加者氏名②保護者氏名③学年④電話番号

その他、興味がある方もお気軽にお問い合わせ下さい。

☎090-5086-1473 ✉tc\_aya@yahoo.co.jp (担当：武友)

## \*注意事項\*

感染症対策のため、37度以上の発熱や喉の痛み等体調が良くない場合は参加をお控え下さい。

練習会中の怪我については、自己責任でのご参加とさせていただきます。

悪天候の場合は中止とし、当日の13時頃に参加者宛に連絡します。



講師：武友綾巳(元トライアスロン選手・ワールドカップ日本代表経験)

2019年に現役引退。自身の経験を活かして指導者を志しました。

北九州市でキッズ・ジュニア育成をメインに活動しています。

女性エリートコーチ育成プログラム(スポーツ庁委託事業)を受講中。

“今の自分から一歩前進すること”を大事に指導しています。



