

親子で走って、スポーツの秋を満喫しよう!!

おやこ de ラン 教室



日時

2021年

9月11日(土) 10:00~11:30

予備日 9月18日(土) 小雨決行・荒天中止 (受付時間 9:30)

※教室開始時刻の2時間前(8:00)から終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨・洪水・暴風】警報のうちいずれか1つでも発表された場合は教室が中止となります。

親子で学ぼう!

- 走るための姿勢づくり
- ランニングドリル
- 親子でできる運動遊び
- スタートダッシュの方法
- 持久走のコツ など

会場

駿府城公園内

※当日の受付は、9:30より
駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーションにておこないます。

対象

小学生と保護者 10組
(※1組3人まで)

受講料

1組 1,000円
(※当日集金)

利用できます
R&R station
ロッカー

持ち物

マスク・運動のできる服装・タオル
水分補給用の飲み物・日よけの帽子

講師

(公財)静岡市体育協会 伊藤 昌輝
チーフインストラクター

【マスター子ども身体運動発達指導士
日本体育大学陸上競技部出身】

申込方法

令和3年8月10日(火)AM9:00~

電話(☎654-5151)にて受け付けます! ※申込順

(公財)静岡市体育協会 <受付時間> 月~金 9:00~17:00

指定管理者 スポーツ・まちづくり共同事業体(公益財団法人静岡市体育協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)



静岡市駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション
〒420-0856 静岡市葵区駿府町2-80(中央体育館敷地内)



ウェブサイトは
こちらから