

親子で走って、楽しく身体を動かそう!!

おやこ de ラン 教室



2024年

日時

11月23日 土・祝 10:00~11:30

予備日 12月7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・リフレッシューションにておこないます。

対象

小学生と保護者 20組
(※1組3人まで)

受講料

1組 1,000円
(※当日集金)

R&Rstation
ロッカールーム
無料で
利用できます!

持ち物

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)静岡市スポーツ協会 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

専用申込フォームよりお申し込みください! (多数抽選)

申込期間

2024年 9月20日(金)~10月28日(月)



申込はこちら

主催・
問い合わせ
指定管理者



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka City Sports Association

スポーツ・まちづくり共同事業体(公益財団法人静岡市スポーツ協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社)

静岡市駿河区曲金 3-1-10 ツインメッセ静岡西館 2F
TEL 054-654-5151 静岡市スポーツ協会 検索