

世田谷区立北烏山地区体育室スポーツ教室＜第12期＞

毎週火曜日全5回

①9/29 ②10/6 ③10/13 ④10/20 ⑤10/27

雨天予備日 11/3

前とびや後るとびが
苦手な小学生対象の
教室です!!



なわとびチャレンジ教室

小学生：16:00～16:50

体幹を鍛えることで
基礎的運動能力の向上
を目指します!



コアトレーニング教室

小学生：17:00～17:50

毎週木曜日全5回

①10/1 ②10/8 ③10/15 ④10/22 ⑤10/29

雨天予備日 11/5

片足バランスや
ケンケンなど様々な
運動にチャレンジ!



バランス力アップ教室

小学生：16:00～16:50

運動や走ることが
苦手な小学生対象の
教室です!!



かけっこ&マラソン教室

小学生：17:00～17:50

参加費
3,000円
(全5回)

走る・跳ぶ・投げるなど様々な運動を経験することで、
あらゆるスポーツに対応できる体力づくりをしよう!

会 場	世田谷区立北烏山地区体育室運動広場(屋外)
参加費	全5回 3,000円(税込み)教室初日にお支払いいただきます
定 員	各コース12名(抽選)
参加方法	①希望教室名(なわとびチャレンジ・コアトレーニング・バランス力アップ・かけっこ&マラソン)②氏名(ふりがな) ③学年 ④学校名 ⑤住所 ⑥電話番号(連絡先)を下記メールアドレスに送信してください。 教室申込アドレス: kitakarasuyama@libertyhill.co.jp (申込期間: 9月5日(土曜日)～9月19日(土曜日)必着) ※申込期間を過ぎても、定員に達していない場合は、先着順にて追加受付いたします
持ち物	運動しやすい服装、屋外シューズ、飲み物、タオルなど ※なわとびチャレンジ教室はなわとび持参
問い合わせ先	世田谷区立北烏山地区体育室 住所: 世田谷区北烏山8-1-6先 TEL: 03-5384-6664

主催: 株式会社リバティヒル(指定管理者)

共催: 世田谷区