

世田谷区立北烏山地区体育室スポーツ教室<第15期>

毎週火曜日全5回

①3/2 ②3/9 ③3/16 ④3/23 ⑤3/30

雨天予備日 3/31(水)

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: 16:00 ~ 16:50

あやとびやこうさどび
が苦手な小学生対象
の教室です!!



あやとび&こうさどび教室

小学生: 17:00 ~ 17:50

毎週木曜日全5回

①2/18 ②2/25 ③3/4 ④3/11 ⑤3/18

雨天予備日 3/25

シャトルランや反復
横とびなど体力テスト
の練習をします!



体力テスト練習

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(コアトレーニング・あやとび&こうさどび・体力テスト・かけっこ)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: 1月30日(土曜日) ~ 2月11日(木曜日) 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 ※あやとび&こうさどび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 TEL: 03-5384-6664 住所: 世田谷区北烏山8-1-6先(中央自動車道高架下)

主催: 株式会社リバティヒル(指定管理者)

共催: 世田谷区