

# 世田谷区立北烏山地区体育室スポーツ教室<第17期>

## 毎週火曜日全5回

①7/6 ②7/13 ③7/20 ④7/27 ⑤8/3

雨天予備日 8/10

ボールの正しい投げ方を  
学んでいきます。まっすぐ  
遠くに投げることができる  
ように、身体の使い方も  
一緒に身につけましょう!



## ボールチャレンジ教室

小学生：16：00～16：50

短距離と長距離の走り方の  
違いを中心に上手に走る方法  
を学んでいきます。スピード  
コントロール・体力向上など  
を目指します!!



## 走り方教室

小学生：17：00～17：50

## 毎週木曜日全5回

①7/1 ②7/8 ③7/15 ④7/29 ⑤8/5

雨天予備日 8/12

リズムよくジャンプ・  
肩や手首を上手にまわす  
練習など前とびが10回  
連続でとべるようになる  
ことを目指します!



## 前とびチャレンジ教室

小学生：16：00～16：50

様々な動きを体験することで、  
判断力・反応スピード・  
持久力・バランス感覚など  
思った通りに身体を動かす力を  
身につけましょう!



## サーキットトレーニング教室

小学生：17：00～17：50

定員各コース  
12名  
(抽選)

楽しく身体を動かしながら、体幹強化や基礎体力の  
向上、身体の上手な動かし方を学びましょう!!

ホームページ  
開設しました!

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 3,500円(税込み) オンラインによるクレジットカードまたは銀行振込になります。 ※当選者通知メールにてお支払のご案内をいたします。お支払いの際にシステムへの登録が必要となります。 ※コロナウイルス感染対策により、オンライン決済(非接触)とさせていただきます。
参加方法	世田谷区北烏山地区体育室ホームページ専用フォームより お申込みください ※右のQRコードから読み込めます。 <a href="https://www.kitakarasyama-sp.jp/lesson-season17/">https://www.kitakarasyama-sp.jp/lesson-season17/</a> (申込期間:6月12日(土曜日)~6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 ※前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 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)
ホームページ	<a href="https://www.kitakarasyama-sp.jp/">https://www.kitakarasyama-sp.jp/</a>



主催:株式会社リパティヘル(指定管理者)

共催:世田谷区