

世田谷区立北烏山地区体育室スポーツ教室<第19期>

毎週火曜日全5回

①9/28 ②10/5 ③10/12 ④10/19 ⑤10/26

雨天予備日 11/2

キャッチ・投げる・よけるなど、ドッジボールの基本動作と合わせて、ルールを守る・お友達と協力することなども学んでいきましょう!



ドッジボール教室

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

毎週土曜日全5回

①10/2 ②10/9 ③10/16 ④10/23 ⑤10/30

雨天予備日 11/6

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：14:00～14:50

リズムよくジャンプ・肩や手首を上手にまわす練習など、前とびや後ろとびが連続とどべるコツをつかみましょう!



なわとびチャレンジ教室

小学生：15:00～15:50

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よりお申込みください。 ※右のQRコードから読み込めます。 https://www.kitakarasyama-sp.jp/lesson-season19/ (申込期間:9月1日(水曜日)～9月10日(金曜日)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 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	https://www.kitakarasyama-sp.jp/



主催:株式会社リパティヒル(指定管理者)

共催:世田谷区