世田谷区立北烏山地区体育室スポーツ教室〈第20期〉

毎週火曜日全5回

①11/9 ②11/16 ③11/30 ④12/7 ⑤12/14

雨天予備日 12/21

※11/23は祝日のためお休み

大なわは縄に入るタイミングをつかんだり、リズムよくジャンプする練習を行います。
なわとびは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でとべるコツをつかみましょう！！

大なわ&なわとびチャレンジ教室

小学生：16：00～16：50

毎週土曜日全5回

①11/13 ②11/20 ③11/27 ④12/4 ⑤12/11

雨天予備日 12/18

走る・止まる・スピード変化・方向転換など、スポーツに必要な動作を正しくできるように体幹トレーニングを行いましょう！！

コアトレーニング教室

小学生：14：00～14：50

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：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.kitakarasuyama-sp.jp/lesson-season20/ **（申込期間：10月9日（土曜日）～10月23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　※大なわ&なわとびチャレンジ教室はなわとび持参
問い合せ先	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.kitakarasuyama-sp.jp/

主催：株式会社リバティヒル（指定管理者）　共催：世田谷区