

世田谷区立北烏山地区体育室スポーツ教室<第25期>

毎週火曜日全5回

①8/23 ②8/30 ③9/6 ④9/13 ⑤9/20

雨天予備日 9/27

足でボールを操作する基本動作を学びます。キック・ドリブル・パス・シュートなどサッカーに役立つ個人技を身につけましょう!!



サッカーチャレンジ教室

サッカー未経験者対象の教室です

小学1~3年生: 16:00~16:50

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でと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: 17:00~17:50

毎週土曜日全5回

①8/20 ②8/27 ③9/3 ④9/10 ⑤9/17

雨天予備日 9/24

ボールの正しい投げ方やキャッチの仕方など、ドッジボールに必要な動きを中心に練習します。ドッジボール未経験者対象の教室です。



ドッジボール基礎教室

小学1~3年生: 14:00~14:50

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行えるように体幹トレーニングしましょう!!



コアトレーニング教室

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、身体の上手な動き方を学びましょう!!

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。 ※新型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。 25期教室申込と記載をお願いします https://www.kitakarasuyama-sp.jp/lesson-season25/ (申込期間: 7月16日(土曜日)~7月29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
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.kitakarasuyama-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