

世田谷区立北烏山地区体育室スポーツ教室<第27期>

毎週火曜日全5回

①11/15 ②11/22 ③11/29 ④12/6 ⑤12/13
雨天予備日 12/20

制限時間内に何回前とび
ができるかや二重とびの
ジャンプやバランス感覚
の練習など、様々な練習に
チャレンジしましょう!!



二重とび チャレンジ教室

小学生：16：00～16：50



毎週土曜日全5回

①11/19 ②11/26 ③12/3 ④12/10 ⑤12/17
雨天予備日 12/24

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

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：16：00～16：50

第27期は『第2運動広場』で実施
いたします。(世田谷区北烏山2-3先)
※烏山北住宅中央自動車道高架下

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!!

会場	世田谷区立北烏山地区体育室 第2運動広場(屋外)北烏山2-3先	定員各コース 12名 (抽選)
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。 27期教室申込と記載をお願いします https://www.kitakarasuyama-sp.jp/lesson-season27/ (申込期間：10月15日(土曜日)～10月28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 ※二重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.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