

大人のかげっこ教室

～怪我をしない自然で楽に走れるスプリント走法を身につけ 風を切って走ろう～

【対象・人数】

- 対象…大人(男女不問, 小学生同伴も歓迎)
- 人数…30名程度(指導効率を考慮して募集人数を決めさせていただいております。)
「もう一度、短距離を思い切り走りたい!」
「いつでも若々しい身体と心を持っていたい!」と思っている方、ぜひご参加ください。
※大人対象の教室となりますので子供については一緒に活動に参加するのみとなります。

【開催日時】

- 開始日: 6/8, 15, 22, 29 7/6, 13, 21, 27
8/3, 10, 17, 24 9/7, 14, 21, 28 (計16回)
- 時間 : 19:00～20:30
※日程が変更になる場合もございます。

【場所】

屋島レクザムフィールド主競技場(雨天時は室内競技場)

【参加費】

- 競技場使用料 1回・300円
- スポーツ保険加入料 800円(すでに加入されている場合は、お申し付けください。)

【実施内容】

- ☆怪我をしないで、自然で楽に走れる走法を身につける
- ☆走れる身体をつくる…いつまでも若い身体づくり
- ☆身体の調子を整える身体のケア
- ☆50mに挑戦!最後の教室で記録会を実施

【講師】



村上 充 先生

1953年生まれ(64歳)

筑波大学修士課程体育研究科修了
香川マスターズ陸上競技連盟副会長
日本体育協会公認スポーツリーダー
JAAF 公認ジュニアコーチ
香川陸協 S 級審判員
全国各地のマスターズ会員への講習会への実施

【お問い合わせ】

屋島レクザムフィールド

〒761-0112 高松市屋島中町 374-1

TEL:087-802-7350 FAX:087-802-7330

屋島レグザムフィールド事務室で受付を行っています。

参加申し込み用紙					
フリガナ氏名		年齢		性別	
フリガナ住所					
電話番号		緊急連絡先			
この教室を知ったきっかけ	競技場に来て・友人に誘われて・広告を見て・その他()				
スポーツ健康保険	加入する		.	加入済み	

参加申し込み用紙					
フリガナ氏名		年齢		性別	
フリガナ住所					
電話番号		緊急連絡先			
この教室を知ったきっかけ	競技場に来て・友人に誘われて・広告を見て・その他()				
スポーツ健康保険	加入する		.	加入済み	
