☆走り方教室☆

【Sanbou.medical (三宝メディカル)】

走り方には自分にあった走り方「個性」と効率よく走るための「基本」のバランスが必要です。運動不足、姿勢不良が原因で「個性」「基本」とも崩れている傾向です。簡単なお話と運動を行い楽しみながら自分の走り方を見つけていきましょう！

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活動場所 | 体育館 | 必要経費 | 交通費（南海本線「七道駅」を起点） |
| 対象学年等 | 全学年（保護者との参加も可) | 参加費 | 無料 |
| 定員 | 何名でも対応可 | 所要時間 | 45～90分 |
| 準備物 | マイク×1本、コーン(大でも小でも可)×14個程度 |
| その他 | 服装：軽い運動が出来る服装、紅白帽持ち物：体育館シューズ　タオル　飲み物可能な日時：水・土曜日午後14：00以降、日曜日・祝日午前10：00～(開始時間は相談可) |