

お子様の運動能力向上プロジェクト!



What event?

安心・安全な環境で地域のお子様を受け入れ、「運動が苦手・・・」「かけっこが苦手・・・」を克服できるイベントを企画しました。

運動ってたのしい!! を体感しよう!



～RUN編～

日程

1月13日(月・祝日) 16:00～17:00

【対象】小学生 【定員】12名(先着順)

参加費
無料

当日の流れ(例) 速く走るためのコツをマスターしよう

- ① 運動ができる服装、水筒を用意して集合 ▶まずは楽しく準備運動!
- ② 部位別練習 ▶柔軟性や体幹の力を高める練習をします。
- ③ サーキット ▶反復練習をして動作の習得を目指します。
- ④ ラントレーニング ▶正しい姿勢で走り続けられる練習をします。

Flow of the day



【お申込み】右記の二次元バーコードよりお申込みください(先着順)

【受付期間】定員になり次第締め切りとさせていただきますので、お早めにお申込ください。



MEGALOS

メガロス中延

24時間営業

あしたを、つなぐー 野村不動産グループ
野村不動産ライフ&スポーツ