

# かけっこ教室

1日目

2日目

1限目 準備運動

準備運動

2限目 ウォーミングアップ

ウォーミングアップ

3限目 タイム測定

ラダートレーニング

4限目 リズムダッシュ

リズムダッシュ

5限目 サーキットトレーニング

タイム測定

6限目 整理運動

整理運動

※コパンスポーツクラブ高の原に集合して公園に徒歩で移動します。

また、人数、時間によって、トレーニング内容を変更する場合があります。

日時：12/26(火)、12/27(水) 16:00~17:15

場所：コパンスポーツクラブ高の原

料金：2,200円

対象：年長~小学生

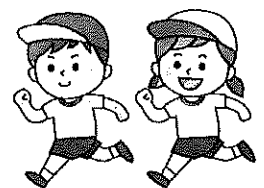
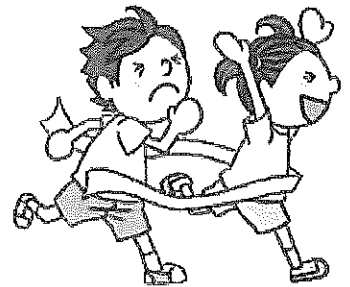
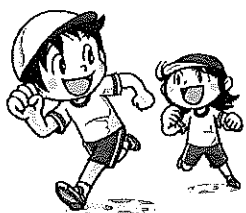
持ち物：外履き靴、動きやすい服装

※雨天の場合、室内シューズが必要となります。

定員：20名 定員になり次第、締め切らせていただきます。

受付：12/11開始

※雨天の場合、室内で行います。



コパンスポーツクラブ高の原 TEL 0742-93-9915