

みんなで思いっきり遊ぼう！ 正しい走り方を学ぼう！！

日時 4月20日(日) 14:00～15:00
(遊び20分/走り方40分)

場所 ルネサンス 長崎ココウォーク屋上
※雨天の場合は中止とし、返金対応させていただきます。

内容 **走り方教室** (自分の体を使って、お友だちやコーチたちと思いっきり遊ぼう！)
前半20分では頭を使って身体を動かして遊びます。遊びを通してお子様の考える力を育てていきます。
後半40分では走る為のリズム練習や腕振り・運動会で速く走る為の姿勢作りを練習していきます。
当日はお家で出来る遊びや、親子で出来る遊びも用意しておりますのでぜひご参加ください。

対象 5才～10才のお子様 ※当日はお子様だけの参加だけでもOK！
保護者様のご参加もOK！

定員 20名 **料金** 1,500円(税込) **持ち物** 水筒・帽子・動きやすい運動靴
※お支払いは現金以外でお願いします。
可能 クレジット・電子マネー・QR

申込開始 4月10日(木) ※フロント・お電話にてご予約頂けます。
申込締切 4月19日(土) ※当日キャンセルの場合は返金致しかねます。



今川(いまがわ)

普段はジュニアスイミング・フィットネス会員様にレッスンをしております。
当日は正しい走り方を教えますので、みんなで楽しく走りましょう！



平野(ひらの)

普段はジュニアスイミングとフィットネス会員様にレッスンをしております。
当日は参加されるお子様のサポートを担当いたします。
元気いっぱい！楽しみましょう。



橋村(はしむら)

普段はジュニアスイミングスクールのコーチをしております。
今回、プール以外でも参加者と関わる機会があり、嬉しく思っています。怪我なく最後まで楽しみましょう！

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 長崎ココウォーク
tel.095-840-9550

長崎県長崎市茂里町1番55号ココウォーク内4F

申込の問い合わせはココウォーク内 4F
「ルネサンス」までお越しく下さい。
お電話での申込もお受けしております。