

募集中!

各全4回

走り方教室

①『運動会』コース

10月5・12・19・26日(土)

18:00~19:30

運動会で速く走りたい!

楽しみながら体の使い方を身につけ、速く走れるようになるイベントです!

- 対 小学4~6年生
 定 20名 (最少催行人数10名)
 ￥ 3,000円 / 4回
 2,400円 / 4回 (2024年度スポーツクラブ会員の方)
 締 10月2日(水)

- レッスンメニュー
 ・体の使い方ドリル
 ・走り方実技 ・リレー練習



②『マラソン大会』コース

11月2・9・23・30日(土)

18:00~19:30

マラソン大会に出てみたい!

身体の使い方を身につけながら、持久力をアップしていくイベントです!



- 対 小学1~6年生
 ※小学1~3年生は保護者同伴でご参加ください。
 小学4~6年生の保護者も参加可能です!
 定 20名 (最少催行人数10名)
 ￥ 3,000円 / 4回
 2,400円 / 4回 (2024年度スポーツクラブ会員の方)
 締 10月26日(土)

保護者: 無料

- レッスンメニュー
 ・体の使い方ドリル ・走り方実技 ・ミニゲーム ・リレーマラソン

会場: 梅坪浄水運動広場グラウンド (豊田高専北側)

※天候不良の場合: 梅坪・浄水スポーツクラブ多目的室

講師: 梅村直記 (日本陸上競技連盟公認指導者資格「ジュニアコーチ」保有)

イベント

リズムフィットネス 日曜日

10月13, 27日(日) 10:45~11:45

会場: 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室



簡単なダンスフィットネスです♪ノンストップで動き続けるのではなく、振りの練習をしてから、楽しく踊ります。ダンス未経験者でも大丈夫! (太極舞、クラブダンス、ディスコダンスなど)
 運動不足、ストレス解消、体力維持、筋力、集中力、リズム感アップ...有酸素運動、脳トレ、筋トレ、ストレッチなど様々な要素が詰まっています!

- 対 成人 梅坪・浄水スポーツクラブ多目的室
 ￥ 600円 / 回 定 15名 (最少催行人数 7名)
 締 各体験日の3日前

●リズムフィットネス教室
 第2・4 水曜日に
 開催中♪