

かけっこ教室

3日間で「走る」を楽しもう！

陸上選手が教えるかけっこ教室！今回は金曜日に3日間開催します！

11/10 Step.1

ラダーなどを使ってステップ・ジャンプの運動をして走りの基礎的なトレーニングをします

11/17 Step.2

ミニハードルを含めたドリルをして走りを大きくしていくこと意識します

11/24 Step.3

Step1、2の練習を確認しつつスタートの練習をしてタイムを計測していきます

対象：年長～小学3年生

定員：12名

料金：3日間3,000円

申込：10月14日(土)11時～

申込用紙に必要事項を記入し入金をもっての申し込み完了（原則返金不可）

香川県立総合水泳プール

毎週 **金曜日**
16時～17時