

# 陸上教室

★楽しみながら速く走るための基礎を学ぼう★

**日時** 毎週 月、金曜日

Aコース 17:00～18:00 (60分)

Bコース 18:10～19:40 (90分)

月曜、金曜、両日の  
3通りが選べます。

**対象、内容**

1～4年生 ⇒ Aコース (身体の動かし方、走り方の基本を学ぼう)

5, 6年生、中学生 ⇒ Bコース (走り方の基本、専門的な動きを学ぼう)

**定員** Aコース 30人 Bコース 30人 ※昨年度より10人増員しました。

月会費	3回/月	4回/月	6回/月	7回/月	8回/月
Aコース	1530円	2040円	3060円	3570円	4080円
Bコース	2130円	2840円	4260円	4970円	5680円

**場所** 陸上競技場、2階雨天練習場

**持ち物** タオル、水筒、運動靴

**申込み** 3/16 (月) より新規募集開始！ (陸上競技場窓口で受付を行います。)

※Aコースはキャンセル待ちです。