

# ～秋のマラソン・持久走対策～ 1DAYかけっこレッスン

学校でのマラソン・持久走に向けて、お子様の発育発達に応じた練習内容で効率よく走れるフォームの習得を目指す練習会を行います。ぜひ参加して、周りのお友達と差をつけましょう！

日時：9月11日(土)  
9月19日(日)  
9月25日(土) } ※いずれかの日にちを  
お選び下さい。  
(複数日も大歓迎)

AM7:45～8:45

対象：小学1～6年生 **会員外の子も  
参加OKです(\*^^)**

料金：1日 会員 2,000円(税込)  
会員外 2,500円(税込)

定員：8名(先着順となります)

場所：アクシーMAKI トレーニングルーム

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、内履き、マスク

申し込み方法：フロントにて必要事項を記入の上、料金を添えてお申し込み下さい(実施日3日前までに)

※換気や消毒など感染対策を万全に実施致します。

当日の検温はご自宅で行い、体調が優れない場合はご相談下さい。

※時間厳守でお願い致します。

万が一お休みや遅れる場合には、下記へご連絡ください。

☎090-6452-8257(当日のみ有効)

電話での予約はこちら→☎0256-73-3360



【担当】  
荒井 拓馬  
健康運動指導士  
トレーナーとしてスポーツ選手  
の指導、また自身も陸上・  
駅伝の経験を持つ。