SA ～スポーツドアあずま ファン ラン クラブ～

Fun Run Club

～レベルアップコース～

令和7年6月14日(土)

※雨天中止です（1時間前までにご連絡いたします

8:00～8:20　ランニング（5km前後）

9:30～10:00　お茶タイム（任意参加）

☆コーチ紹介　鈴木優子

4人の子どもたちの母としての経験から、子どもから大人まで楽しく長く運動を続けられるイベントや、また運動と栄養・休養のバランスを大事にしたレッスンを精力的に開催中。

鈴木優子コーチから一言

「もっとカッコよく走りたい！」「効率よく楽に走れるようになりたい！」というランナーにおススメのレッスンです。このレッスンで、正しい姿勢や身体の動かし方・美しく効率の良いランニングフォームを身につけ、今よりもレベルアップしたランナーを目指しましょう!!ランニング後には、コーチへの質問や参加者同士の情報交換の場として、お茶タイムもご用意しております♪※お茶タイムは任意参加です。

タイムスケジュール

7:45 受付開始
8:00 挨拶/説明/準備体操
8:15 レッスン（美しく効率の良いフォームのためのドリルなど ）
8:40 実践ランニング
9:20 整理体操
9:30 お茶タイム
10:00 終了/解散

■参加対象■

墨田区内在住・在勤の成人

- ランニングを続けているけど、怪我をしやすい方
- 今よりもランニングのレベル（フォームや走力など）を上げたい方
- 楽しく仲間つくりをしたい方

■開催場所■

墨田区平井橋艇庫
（墨田区立花3-29-10）

■参加費■

1,000円

■定員■

先着15名

■申込方法■

5/21(水)9:00～
6/13(金)17:00
電話もしくは下記QRコードからお申込みください。

特定非営利活動法人スポーツドアあずま
事務局　TEL：3617-9002　FAX：6657-0491
（〒131-0041 墨田区八広4-35-17 八広地域プラザ内）
共催：墨田区スポーツ振興課

スマイル運動教室
～ボール運動編～

ボール運動を中心に楽しく体を動かします‼

内容：◇小学生…的当てやボールを使ったゲーム、サッカーなどのドリブル、シュートを行います
◇中学生以上…簡単なトレーニング後にビーチボールバレーを行います

日 時 令和7年6月29日(日)
①小学生… 9:30 ～ 10:40
②中学生以上…11:00 ～ 12:10

場 所 八広地域プラザ「吾嬬の里」 体育館

参加費 無料

対 象 障害のある方とその家族または支援者各15組（先着順）
＊子供から大人まで参加OK　＊車いすの方も大丈夫です
＊お一人での参加も可能です　＊締切後も定員に空きがある場合は受付可

持ち物 室内履き、飲み物、汗拭きタオル
動きやすい服装でお越しください

申 込 6/1(日) ～ 6/27(金) 17時まで
①右記QRコード、②電話、③裏面の参加申込書を記入の上、事務局に持参・郵送・ファックス
①～③いずれかでお申込みください。

特定非営利活動法人スポーツドアあずま
事務局　TEL: 3617-9002　FAX: 6657-0491
（〒131-0041 墨田区八広4-35-17　八広地域プラザ内）
主催：墨田区スポーツ振興課