

～競技を目指す～

新体操ステップアップ講習会シリーズ

シリーズ2「柔軟&トレーニング」参加者募集

実技講習の1回目は、基本の基本です！

いつもやってるよ♪と思うかもしれませんが、1つの技術を習得するのにも色々な方法があります。

例えば前後開脚・・・床で、床に仰向けになって、壁を使って、ロープを使って、イスを使って... まだまだあります。いつもの練習で行えるのは残念ながら一部なのです。

シリーズ2回目は柔軟を中心に自宅で毎日行ってほしいトレーニングを行います。

日時 : 2017年8月23日(水) 17:30~19:30

場所 : 袋井北小学校 体育館 ※駐車場は体育館東側の公会堂をご利用ください。

対象 : 新体操の上達を目指す小学1年生以上の女子 ※保護者の見学可能です。

申込 : 専用申込用紙に必要事項を記入のうえお申し込み下さい。(FAX可。番号お問合せください)
申し込み締め切り日 2017年8月18日(金)

定員 : 30名

申込多数の場合は抽選を行います。

申込時に申込番号をお伝えします。抽選結果を番号でお知らせします。

8月20日(日)にホームページにて当選者番号を発表します。

参加費 : 当日集金いたします。

法人クラブ生1人 1,620円税込 法人外1人 2,160円税込

※法人外の参加者は事故や怪我に備え、必ずスポーツ保険に各自ご加入下さい。(法人クラブ生は加入済)

服装 : レオタード、髪は邪魔にならないようにまとめる、

持ち物 : ロープ、タオル(フェイス2枚)、水筒、保冷剤等、

※休憩を取りながら行います。熱中症予防のためスポーツドリンクと
身体を冷やすための保冷剤、氷のう等を持参してください。

NPO法人袋井アートスポーツ

090-4193-8205 竹尾さやか

きりとり

新体操ステップアップシリーズ②「柔軟&トレーニング」申込書

参加者氏名 _____ 学年 _____

連絡の取れる電話番号 _____

↓選んで○を付けてください

① 法人クラブ生1人 1,620円税込

② 法人外1人 2,160円税込