

令和元年度 スポーツ教室 体育寺子屋

☆日 程：内容・日程は都合により変更する場合があります。予めご了承ください。

日 程		内 容	会 場
①	5月19日（日）	ランニング教室（走り方の基本を学ぼう！）	八色の森公園
②	6月 2日（日）	さわやかジョギング大会参加（前回学んだ走り方を実践！）	
③	6月30日（日）	ドッチビー&ディスクゴルフ （狙う・投げるの基本を身につける！）	ディスポート
④	7月28日（日）		五日町スキー場
⑤	9月15日（日）	サーキットトレーニング （全身を使い総合的に基礎体力の向上を目指す！）	ディスポート
⑥	9月29日（日）		
⑦	10月20日（日）	ニュースポーツ体験（未知のスポーツに挑戦！）	
⑧	11月10日（日）	フロアホッケー （道具を自分の身体の一部のように使いこなし、 頭を使って仲間と連携プレーをしよう！）	
⑨	11月24日（日）		
⑩	12月 8日（日）		

< 受付開始9:15 教室開始 9:30 教室終了 11:30 >