

走って、投げて！

各プロコーチから「走る」「投げる」スポーツの基本動作を習おう！

◆日 時◆

平成 29 年 9 月 16 日（土） 9:30～12:00（9:30～9:40 準備運動）

①走る、②投げる の 2 班に分かれてローテーションし練習していく。

（A）班 「走る」 9:45～10:45、「投げる」 11:00～12:00

（B）班 「投げる」 9:45～10:45、「走る」 11:00～12:00

※班編成は、こちらで振り分けをいたします。

◆場 所◆

上井草スポーツセンター グラウンド（雨天時は地下 1 階体育室）

◆対 象◆

小学生（保護者の参加も可、ただし雨天時は不可）

①②ともに参加が可能な方

◆定 員◆

40 名（先着順）①②共に参加できる方

◆料 金◆

610 円 当日支払い（保護者も 610 円）

◆持 物◆

運動に適した服装、汗ふきタオル、飲み物、帽子、等

（雨天の場合は、体育室での練習となります。）

その際は室内シューズがないと参加出来ませんのでご注意ください

◆講 師◆

「走る」 国際陸連 CECS レベル 1 取得指導者「井原直樹」

「投げる」 元プロ野球選手「山田真介」とシミズオクトベースボールアカデミーコーチ

◆申 込◆

電話での予約、または上井草スポーツセンターまでお越しください。

・杉並区民優先受付期間…9月1日(金) 9:00～7日(木)

・9月8日(金)以降、空きがある場合に区外の方も参加可

◆問合せ◆

ご不明な点はお電話にてお問い合わせください。TEL03-3390-5707



主催：上井草スポーツセンター指定管理者
TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体