

周南市地域クラブ(陸上競技)

GR lab 山口

(ジーアールラボやまぐち)

新中一生徒対象 体験会開催

期日 3月 20日(金)春分の日 9:30~11:00

場所 永源山公園 母と子の広場

運動できる服装で飲み物持参で集合してください。

《スケジュール》

① からだつくり

ダイナミックストレッチ・ミニハードル・フレキハードル・ダイナマックス等

② 短距離走・いろんな競走

③ ミニ駅伝…即席チームでたすきリレー 1人 200m~1000m 程度

④ ストレッチ・質疑応答

○スタッフ

江村達男(富田中教諭) 周防吉則(桜田中教諭)

請川瓦(岐陽中教諭) 内富敬文(太華中部活動指導員)

玉野和伸(トレーナー) 植村拓未(富田中部活動指導員)

中学生も参加し、お世話する予定です。

○気軽にご参加ください！

申込は下記いずれかの方法でお願いします。

●090-4801-8237 へお電話で ●090-4801-8237 へショートメッセージで

●taa09048018237@au.com にメールで

参加される生徒と保護者のお名前をお知らせください。