

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 からだづくり

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 互(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。

### ○お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](mailto: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。