



# こはしかたきょうしつ 子ども走り方教室

主催：(株)アミ/アッフ、清田区  
協力：ミス/(株)

【日時】7月4日～10月31日の木曜日（全17回）  
16時15分～17時15分 ※8月15日を除く

【対象】小学生

【定員】40人（事前申し込み、先着）

【会場】清田区役所前市民交流広場・3階健康増進フロア

【費用】15,000円/全17回（スポーツ保険料含む）

【申込】6月17日（月）から下記まで電話もしくはは直接

【持ち物】運動靴

- ・インストラクターの指導を受けて、友達と差をつけよう！
- ・参加者全員に限定Tシャツをプレゼント！

## 無料体験会開催のお知らせ

日時：6月22日（土）※雨天中止

①10時～ ②11時～

場所：清田区役所前市民交流広場

定員：各回40名（当日先着）



| 回数    | カリキュラム                                                    |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 1～5   | 走る、ジャンプ、投げる、の基礎動作をレクリエーションを交えながらトレーニング！                   |
| 6-11  | ローハードル、ラダーなどの用具を使って可動域を広げたり、ダイナミックな動きを習得！理想的なフォームを身に着けよう！ |
| 12-17 | 短距離走、長距離走に分けて、専門的にトレーニング！どれくらい速くなったかな、測ってみよう！             |

※有志を募って、札幌マラソン(10/6)の参加を予定（自費参加）

## わたしおし 私たちが教えます！

### 石井 憲（いしい けん）

一般社団法人エクセルアスリートクラブ 代表理事 / コーチ  
JAAF公認ジュニアコーチ（日本体育協会公認指導員）  
初級アスリートヨガ指導員

### 藤澤 舞（ふじさわ まい）

札幌エクセルAC / 選手  
ウルトラランナー  
2018年IAU100km世界選手権個人銅メダル、団体金メダリスト  
ヨガイインストラクター・全米ヨガイアライアンス認定RYT200取得

### 飯田 貴裕（いいた たかひろ）

札幌エクセルACフィジカルコーチ  
NSCA認定CSCS（ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）  
BESJ認定マットピラティストレーナー

🔍 清田区役所 スポーツ教室



申込先：清田区地域振興課 ☎889-2024  
札幌市清田区平岡1条1丁目2階17番窓口