

正しい姿勢で
速く走ろう！

日本トレーニング推進協会主催
札幌市教育委員会後援

姿勢改善 かけっこ 教室

小学1～6年生対象

かけっこ教室&姿勢分析会開催

8/3 日 9:00～17:00
事前予約制

正しい姿勢で、グングン速く！ケガしにくい身体作りも
目指そう！

最近、スマホや長時間の座り姿勢の影響で小学生でも猫背になる子が増えています。

姿勢の乱れは運動能力の低下だけでなく、集中力の低下や肩こり・腰痛の原因にも…。

この教室では、正しい姿勢と身体の使い方を学びながら、かけっこも速くなる！専門トレーナーが、分かりやすく楽しく指導します！

こんなお悩みがある方におすすめ

- ・もっと早く走れるようになりたい
- ・お子様の姿勢が気になる
- ・集中力が続かない
- ・運動が苦手だけど、楽しく身体を動かしたい
- ・スポーツの基礎体力をアップさせたい
- ・夏休みの思い出作りに！

お問い合わせフォーム



※QRコードを読み込み、公式LINEアカウントにご登録いただくと、お問い合わせフォームがメッセージにて届きます。
お問い合わせリンクからご希望の時間帯の専用フォームよりお申込みください。

24時間受付中！

開催日時

- ①9:30～10:30
- ②11:00～12:00
- ③12:30～13:30
- ④14:00～15:00
- ⑤15:30～16:30

※定員各30名ずつ

会場

北海道立総合体育センター（北海きたえーる）剣道場
※駐車場は10台までなので、できるだけ公共交通機関でお越しください。

持ち物

室内運動靴、飲み物、タオル

参加費

500円

申し込み期間

7/26(土)～8/2(開催前日)まで

一般社団法人
日本トレーニング推進協会

岐阜県可児市下恵土2969-3

☎ 080-6069-6368

✉ kakekkosapporo@outlook.jp