親子相撲・キッズ相撲のご案内

1. 教室内容・指導方針

本物の土俵で相撲の基本動作を学ぶクラスです。
素足になって運動することで足裏の神経を刺激し、いきいきとした脳の活性化につなげます。
まずは靴や靴下を脱ぎ足の指を開放しましょう。
足腰を鍛え基礎体力の引き上げ、集中力・バランス能力向上と「心」「技」「体」の相撲を楽しく学びましょう。
親子でスキンシップ！お子様と相撲を取ろう！
※お子様のお名前・生年月日でご応募下さい。

★担当　　三鷹相撲クラブ

2. クラス概要と練習日時

（参加費は税込）

曜日	対象	時間	月	実施日（予定）	回数	参加費	場所（会場）
土曜日	4歳～小学2年生と保護者様	9:30～10:30			9回	9,900	1階 多目的体育室
			8	1・8・15・22・29			
	小学3年生～小学6年生	10:45～11:45	9	5・12・19・26			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。
※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。
※教室実働時間は50分前後となります。（出欠確認・準備、整理運動・お帰り挨拶等含め60分）

3. 服装と持ち物

・動きやすい服装・Tシャツ・短パン・ジャージ等（Gパン・スカート等はご遠慮下さい。）
・汗拭きタオル・お飲み物（キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意下さい。）

4. その他

・写真撮影（動画含）はご遠慮願います。
・感染拡大防止の為、人数制限を設けております。参加者以外の方（ご家族様等）の入室はできませんのでご了承ください。
・飲酒をされてのご参加はお断り致します。
・入室人数制限のある期間は見学や体験は中止といたします。
・1階、地下2階の更衣室は人数制限を設けております。可能な限り、ご自宅で着替えをお済ませの上ご来館下さい。
・教室時間は入場、準備、片づけ、終了挨拶までを含めます。終了後は速やかにご退出願います。
・教室終了後にプール・トレーニングエリア等をご使用の場合は利用料が新たに必要となります。
・各種ロッカーは100円リターン式となります。取り忘れにご注意願います。
・貴重品は自己管理願います。地下１階・１階プール券売機横に貴重品ロッカーを用意しております。
・伝染性疾患に罹患されている方は、教室の受講はできません。
・お休みされる場合の連絡は不要です。長期的にお休みになる場合にはご連絡願います。
・当センター都合によるお休みを除き、振替受講はございません。予めご了承願います。
・当施設並びに担当者に重大な過失があった場合を除き、事故・トラブル等の責任は負いかねます。
・規約を遵守しマナーを守り、体調等自己判断、自己責任にてご参加願います。特に教室開始時間に遅れた場合には準備運動をしっかり行った上、ご参加下さい。

次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。（HP、チラシ等にてお確かめ下さい。）

SUBARU総合スポーツセンター
TEL　0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。