

# 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がります。  
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	1	9・16・23・30	11回	12,100	1階 多目的体育室
	小学3年生 ～ 小学6年生	10:45～11:45	2	6・13・20・27			
			3	6・13・20			

※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・お帰り挨拶等を含め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・スカート等のご遠慮下さい。)
- ・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と行った上、ご参加下さい。

次回の募集告知は2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。