

親子相撲のご案内

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。

お子様と相撲を取り、親子でスキンシップしましょう！

※お子様のお名前・生年月日でご応募下さい。



★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

三鷹市相撲連盟

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
土曜日	4歳～ 小学6年生 と保護者様	親子相撲①	10	15・22・29	10回	11,000	多目的 体育室
		9:30～10:30	11	5・12・19・26			
		親子相撲②	12	3・10・17			
		10:45～11:45					

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

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)※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。

・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ください。)

・入館時、運動時にはマスク着用の徹底をお願いいたします。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

4. その他

・小さなお子様連れの場合は事故防止のため、保護者の方は目を離さぬようお願い致します。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は11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ください。)

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。