親子相撲

お子様1名につき保護者様1名のご参加をお願いいたします

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、予めご了承願います。
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 9:30～10:30	10	12・19・26	8回	9,600	多目的体育室
			11	2・9・16・30			
		親子相撲② 10:45～11:45	12	14			

①・②同様のレッスン内容となります。

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。
***記載している時間は、入場・出欠確認・準備・整理運動退場等含めた時間です。**

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・スカート等はご遠慮ください。
・タオル(汗拭き用と足拭き用)
・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。)

スポーツ教室参加の注意事項

4. その他

・教室に参加されない小さなお子様をお連れになる場合は、
事故防止のため、教室にご参加の方とは別の保護者様が目を離さぬようにお願いいたします。

5. スポーツ教室の参加について

3期 (10～12月実施) 申込	応募期間　8/23(金)～9/6(金)必着 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキにてご応募ください。 ※ご応募方法や申込みに関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。教室開始時間前に会場にて担当インストラクターへ直接お声がけください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
4期	4期(1～3月実施)募集告知は11月中旬を予定しています。HP・チラシ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