ＢＭＸ初心者講習会

定員１５名まで

事前申込(前日の 17:00 まで)

中止の判断基準

前日(金曜日)の 17 時の時点で
翌日(土曜日)の降水確率が
７０％以上のときは中止。
17 時を過ぎた時点で
寒川総合体育館のＨＰ上に
実施の有無を掲載します。

開催日

~~4 月 10 日（土）　講師：佐宗先生、大霜先生~~

4 月 24 日（土）　講師：大霜先生、赤荻先生

※当日申込がない方が来られた場合は、お断りいたします。

※雨天時は中止となります。前日の 17 時頃に寒川総合体育館のＨＰで実施の有無の確認をしてください。

◎対象

4 歳～小学校 6 年生までの自転車で補助輪が外れて立ち漕ぎができる方

◎内容と流れ

初心者講習会の趣旨の説明 5 分（注意事項にも言及します）

⇩

準備運動 5 分

⇩

メインの内容 45 分（参加者のレベルに応じて 2 組 or3 組に分けます。）

1. BMX に慣れること（平地での指導が中心）
2. パンプトラックに慣れること（スピードリンクを使用して指導）
3. 1 人で走れるようになること（グランプリを使用して指導）
4. プッシュ（パンピング）の練習（グランプリを使用して指導）

⇩

終わりの挨拶 5 分

◎開催時間　10:00～11:00（施設最終退出 11:30）

◎参加費

幼 稚 園児　1 回　510 円

小　学　生　1 回　1,020 円

参加する日に、体育館受付窓口でお支払いしてください。

◎レンタル品について

ＢＭＸセット　500 円

ヘルメット（中学生以下）　100 円

プロテクター　100 円

レンタル数に限りがありますので、
レンタルできない場合もあります。
ＢＭＸの持込条件
泥除け、スタンド、カゴ、ペグ等が
ついていない自転車のみ

◎参加方法

①パンプトラックさむかわの利用証に登録する必要があります。
利用する際には、「利用証・身分証明書」は必ず必要となります。
中学生以下の登録は、親権者同伴のもと、中学生以下の方本人の
身分証明書および親権者の身分証明書が必要となります。

②受付窓口にて利用証を提示もしくはお電話にて利用証番号を伝えて申込となります。

③事前申込型となりますので、定員に達した場合は参加することができません。先着１５名までとなります。

④利用日当日、「利用証・身分証明書」を体育館１階受付窓口で提示し、参加費を現金でお支払いください。

※初心者講習会及び個人練習の両方を申込の方は、初めて初心者講習会を受ける方で定員を超えた場合、個人練習のみになる場合もあります。

協力：株式会社 Winspired

ＢＭＸ個人練習

定員に達しました
これ以上の参加はできません

中止の判断基準

前日(金曜日)の 17 時の時点で
翌日(土曜日)の降水確率が
７０％以上のときは中止。
17 時を過ぎた時点で
寒川総合体育館のＨＰ上に
実施の有無を掲載します。

◎開催日

~~4 月 10 日（土）　講師：佐宗先生、大霜先生~~

4 月 24 日（土）　講師：大霜先生、赤荻先生

※当日申込がない方が来られた場合は、お断りいたします。

※雨天時は中止となります。前日の 17 時頃に寒川総合体育館のＨＰで
実施の有無の確認をしてください。

◎対象・内容

パンプトラックを使用して、
より BMX のライディング技術を向上したい方、マンツーマンで
講師から技術を教わりたい方など、小学生以上の経験者が対象です。

・個人練習（先着１０名まで）
ロールやジャンプなどのテクニックの指導など

※個人練習は、参加者がいない場合は開催いたしません。

◎タイムスケジュール

13:00　集合
13:00～14:55　ゲート練習開放時間・個別講習
14:55～15:00　撤収準備（施設最終退出 15:00）

13:00～13:20	①・②
13:20～13:40	③・④
13:50～14:10	⑤・⑥
14:10～14:30	⑦・⑧
14:30～14:50	⑨・⑩

※レンタルができませんので、全て持込ができる方のみとなります。

◇個人練習

小　学　生　１回　1,530 円
中　学　生　１回　2,550 円
高校生以上　１回　3,570 円

※２時間走行＋個人講習 20 分＋ゲート練習が含まれた金額です。

◎参加方法・注意点

①パンプトラックさむかわの利用証に登録する必要があります。
利用する際には、「利用証・身分証明書」は必ず必要となります。
②受付窓口にて利用証を提示もしくはお電話にて利用証番号を伝えて
申込となります。
③事前申込型となりますので、定員に達した場合は参加することが
できません。
④利用日当日、「利用証・身分証明書」を体育館１階受付窓口で提示し、
参加費を現金でお支払いください。
⑤パンプトラック、スタートゲートは講習者と一般利用者、共に
同時使用になりますので、混雑時は譲り合ってのご利用にご協力
ください。
⑥スタートゲート稼働時間中の、思いがけない機材故障による
使用中断に対しての返金対応には応じることはできませんので、
ご了承ください。
⑦申込時に、「スタートゲート」の使用の有無を伝えて下さい。

※初心者講習会及び個人練習の両方を申込の方は、初めて初心者講習会
を受ける方で定員を超えた場合、個人練習のみになる場合もあります。

協力：株式会社 Winspired