

えすぱす

月 定期教室  
曜日

SPAS

担当 沼上  
委託 スポレングス

かけっこ教室

スポーツ科学に基づいて、からだの使い方から指導します。  
様々なスポーツの基礎・土台となる”走る力”を身に着けよう！

▶第3期開催日程 (全9回)

9/11, 10/2, 16, 30,  
11/6, 13, 20, 12/4, 11

▶幼児コース(各15名/4歳以上)

A 15:30-16:05

B 16:20-16:55

各1期14,850円

▶小学生コース(各20名)

A 17:10-17:55

B 18:10-18:55

各1期17,820円

※コースABは時間が違うだけで内容は同じです  
※残り4回まで減額措置あり途中参加OK

▶持ち物 室内シューズ  
タオル 飲み物 運動できる服装

▶場所 1Fサブアリーナ



9/24(日)10mかけっこ測定会

- ① 13:00-13:30 各回
- ② 13:45-14:15 定員10名
- ③ 14:30-15:00 参加費
- ④ 15:15-15:45 1,000円
- ⑤ 16:00-16:30 対象4歳以上