

夏だ！みんなでスポーツしよう！

参加無料 要申込み
定員:各30名

① トライアスロン体験会



時間:8:00~9:30(受付7:30~)

対象:4・5歳児~小学生 ※4・5歳児…H28.4.2~H30.4.1

場所:樋之池プール、樋之池公園(雨天時:体育室)

※受付は樋之池プール

講師:西内 洋行 (2000年外ハニ、2004年外ハニリハック 出場)

持ち物:水着、水泳帽、くつ(スリッパ不可)、ゴーグル、タオル、

Tシャツ、着替え、飲み物、サンダル(プールサイドを歩く際に必要)

※アームリング、ビート板をお持ちの方は持参可

※雨天時は室内シューズとヘルメット持参

内容:トライアスロン(スイム&ラン)練習など



一本歯下駄 GETTA

② かけっこ教室

~一本歯下駄を使ったのしく体を動かそう~

時間:10:00~10:45(受付9:45~)

対象:4歳児~小学1年生 ※4歳児…H29.4.2~H30.4.1

場所:北夙川体育館 体育室

講師:中村 友梨香 (北京オリンピック女子マラソン 日本代表)

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

内容:一本歯下駄(GETTA)を使ったプログラムを体験した後、
思いっきり走ってみよう



③ 走り方教室

時間:11:00~12:00(受付10:45~)

対象:小学2~4年生

場所:北夙川体育館 体育室

講師:荒川 大輔 (2007、2009年 世界陸上日本代表)

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

内容:走り方のコツ、フォームを教えてもらおう



プログラムにより、
申込開始時間が異なります

6月30日(木)

《申込み・問合せ》

①9:00~/②10:00~/③11:00~

西宮スポーツセンター

(アスレチック・リエゾン・西宮 事務局)へ

電話申込み(先着順)☆

☎(0798-73-7581)



アスレチック・リエゾン・西宮
HP

※当日は広報として、写真や動画の撮影を行います
※当日はご自宅にて検温をお願いします
※当日の来場の際にはマスクの着用をお願いします。
但し、運動時のマスクの着脱は自己判断とさせていただきます
※主催者は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いかねます
※メディア等、雑誌等の取材・掲載の可能性があります
※駐車場の混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください
※雨天時の判断は各1時間前にHP・SNS等でお知らせします
※持参されました道具についての破損、紛失については一切の責任は負いかねます。
ご了承ください

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが中止になる場合があります※