

スポネットちば2023 陸上競技イベント

歩き方・走り方が学べる！！

ウォーキング教室
かけっこ教室
ジョギング教室



□ 機器による測定会実施
50M測定・Nチャレンジ



開催日 10月28日(土)

9:30~12:30

会場 千葉県総合スポーツセンター
第1陸上競技場

日時: 10月28日(土)

場所: 千葉県総合スポーツセンター 第1陸上競技場

定員: 各100名

費用: 1人500円

講師: 中田修弘(東千葉スポーツクラブ陸上教室コーチ)

持ち物: 運動のできる服装

時間: ① 9:30~10:15 ウォーキング/一般

② 10:45~11:25 かけっこ教室/小学生

③ 11:25~12:35 ジョギング教室/一般

④ 10:00~12:30 50M測定・Nチャレンジ※1

※1: 機器による走力・俊敏性・瞬発力測定 小学生対象 参加費無料

※各プログラム、対象に合わせて参加ください。



協力: 特定非営利法人ニッポンランナース、総合型NPO法人成田スポーツアカデミー

お問合せ先

東千葉スポーツクラブ

☎080-3453-3398

✉info@hc-sports.or.jp

担当: 山岸