

春休み・4・5月
1日集中

サムズアップランニングクラブ主催

キッズ走り方教室

・・・カラダの動かし方のコツを体感すれば
はやくなれる！！



3・4月度 *5月度は裏面に

日時	場所	時間	対象	定員	参加費
3/28(土)	明石公園	9:00~9:50	親子	10	2,000
	明石公園	10:00~10:50	4歳~6歳	10	2,000
	明石公園	11:00~12:05	小学生	10	2,000
3/29(日)	大久保石ヶ谷	9:00~9:50	4歳~6歳	10	2,000
	大久保石ヶ谷	10:00~11:05	小学生	10	2,000
	二見海浜体	13:00~13:50	親子	10	2,000
	二見海浜体	13:55~14:45	4歳~6歳	10	2,000
	二見海浜体	14:50~15:55	小学生	10	2,000
3/30(月)	明石勤労体	9:00~9:50	親子	10	2,000
	明石勤労体	9:55~10:45	4歳~6歳	10	2,000
	明石勤労体	10:50~11:55	小学生	10	2,000
4/25(土)	明石公園	9:00~9:50	親子	10	2,000
	明石公園	10:00~10:50	4歳~6歳	10	2,000
	明石公園	11:00~12:05	小学生	10	2,000
4/26(日)	大久保石ヶ谷	9:00~9:50	4歳~6歳	10	2,000
	大久保石ヶ谷	10:00~11:05	小学生	10	2,000
	二見海浜外	13:00~13:50	親子	10	2,000
	二見海浜外	13:55~14:45	4歳~6歳	10	2,000
	二見海浜外	14:50~15:55	小学生	10	2,000

★場所：二見会場⇒明石海浜公園体育館 明石会場⇒明石市立勤労福祉会館
外：駐車場西側の子ども広場西側 体育館
明石市二見町南二見8番地1 明石市相生町2丁目7-12
大久保会場⇒外：石ヶ谷公園
野外活動広場 明石公園⇒東芝生広場バラ園東側
明石市大久保町松陰1126-47

主催&問い合わせ：申し込み案内は裏面に

サムズアップランニングクラブ

明石市山下町5-27-2階 <http://thumbsup123.com/>

☎078-202-5933

infothumbsup123@gmail.com

日時	場所	時間	対象	定員	参加費
5/6(水)祝	明石勤労体	9:00~9:50	親子	10	2,000
	明石勤労体	9:55~10:45	4歳~6歳	10	2,000
	明石勤労体	10:50~11:55	小学生	10	2,000
	明石勤労体	13:10~14:00	4歳~6歳	10	2,000
	明石勤労体	14:10~15:15	小学生①	10	2,000
	明石勤労体	15:25~16:30	小学生②	10	2,000
5/24(日)	明石勤労体	9:00~9:50	親子	10	2,000
	明石勤労体	9:55~10:45	4歳~6歳	10	2,000
	明石勤労体	10:50~11:55	小学生	10	2,000

★ サムズアップランニングクラブの特長

子どもの成長発達段階における運動能力向上をめざして
手足の連動性ある動きを刺激していきます。

走る運動やリズムジャンプを通じて速さ・瞬発系の動き
・すばしっこさを探究します。

ランニングの動きをよくして他のスポーツや日常動作の動きを
よくしていきます

*5/6(水)祝 午後の小学生対象 ①=小学生 一般
②=小学生・運動やスポーツを日頃している方

★申し込みはモシコムサイト<https://moshicom.com/>で

PCの方は走り方教室(日程)で検索

スマートフォンの方はQRにお願いします

3/28(土)



3/29(日)



3/30(月)



4/25(土)



4/26(日)



5/6(水)祝



5/24(日)



※参加費はクレジットまたは コンビニ払いになります

※サイトを見れない方は メール infothumbsup123@gmail.com に
ご連絡ください

※サムズアップ会員の方は会員割引があります。サムズアップ山上まで
お問い合わせください