

第34回三鷹市民駅伝大会 同時開催

# 子ども走り方教室

～目指せ！未来のランナー～

足が速くなりたい！正しいフォームを身につけたい！楽しく運動したい！

セントラルスポーツコーチによる走り方教室！

★楽しく走るコツを身につけよう！鬼ごっこのようなゲームもします★

対象

三鷹市在住、在学の ①小学1～3年生 ②小学4～6年生

日時

令和7年11月23日（日）

①9：20～9：50 ②10：00～10：40

定員

①30人 ②20人 ※定員を超えた場合は抽選

場所

SUBARU総合スポーツセンター サブアリーナ

持ち物

室内用シューズ、動きやすい服装、タオル、  
外履きを入れる袋（当日シューズロッカーに  
空きがない場合があります）、  
飲み物（ふた付きのもの）

参加費

無料

お申込み

10月17日（金）～11月3日（月・祝）

講座申込システム

(<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)



講座申込システム  
二次元コード

お問い合わせ先：SUBARU総合スポーツセンター 電話：0422-45-1113