



# 今からしっかり対策!!「30分間回泳対策教室」

「水難事故防止」そして浜松市全体の伝統行事の「30分間回泳」に向けての教室です！

水への苦手意識克服や長い時間泳げるコツを覚えていきましょう！

イベント名	日時	定員	料金	対象
30分間回泳対策教室	5月12日(日) 15:30~16:30	25名	無料	顔付けができる 小学3年生~小学5年生

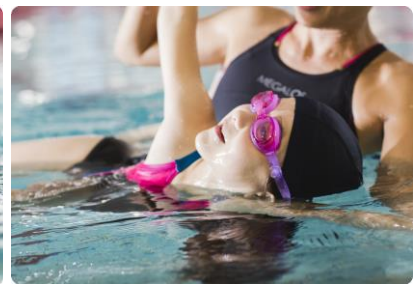
■ 申込方法 ■ 4月20日（土）10時～WEB受付開始

※教室開催の前日までに右記の2次元コードよりお申込みください。



## 当日の流れ

- ①準備体操 バタ足（ビート板あり）
- ②呼吸の仕方を覚えよう
- ③水に浮くための練習
- ④5分間回泳にチャレンジ



## お持ち物お持ち物

・水着、キャップ、ゴーグル、お飲み物、バスタオル（ビニール袋に入れてお持ちください）、10円玉（リターン式ロッカー）

主催 野村不動産ライフ&スポーツ(株) メガロス浜松市野店

後援 浜松市 浜松市教育委員会



# メガロス浜松市野

TEL 053-411-4141 イオンモール浜松市野となり

〒435-0057 静岡県浜松市中央区中田町754-1

定休日 毎週金曜日、夏期、年末年始 問合せ時間 [月~木] 11:00~20:00 [土・日・祝] 10:00~18:00





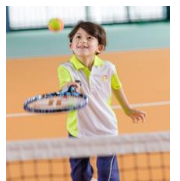
# ボールを使って運動しよう！「ボール運動教室」

## 速く走れるようになろう！「かけっこ教室」



「球技」「走る」のが得意なお子様も苦手なお子様も楽しんでいただける教室です。

お子様の運動能力向上をサポートさせていただく教室です。是非ご参加ください！



イベント名	日時	定員	料金	対象
ボール運動教室	5月25日(土) 9:20~10:20	12名	無料	年長~小学4年生
かけっこ教室	5月26日(日) 16:30~17:30	12名	無料	小学1年生~小学6年生

■ 申込方法 ■ 4月20日(土) 10時~WEB受付開始

※教室開催の前日までに右記の2次元コードよりお申込みください。

【ボール運動教室】



ボール運動教室の当日の流れ

- ① 準備体操
- ② ボールの投げた方を覚えよう！
- ③ ボールの捕り方を覚えよう！
- ④ ラケットを使って、ボール打ってみよう！

かけっこ教室の当日の流れ

- ① 準備体操
- ② からだの使い方を確認！
- ③ 速く走るコツを覚えよう！
- ④ 走ってみよう！

【かけっこ教室】



お持ち物

・運動できる服装、室内履きのシューズ、お飲み物、タオル、10円玉(リターン式ロッカー)

※「ボール運動教室」も「かけっこ教室」も同じです。

主催 野村不動産ライフ&スポーツ(株) メガロス浜松市野店

後援 浜松市 浜松市教育委員会



# メガロス浜松市野

TEL 053-411-4141 イオンモール浜松市野となり

〒435-0057 静岡県浜松市中央区中田町754-1



定休日 毎週金曜日、夏期、年末年始 問合せ時間 [月~木] 11:00~20:00 [土・日・祝] 10:00~18:00