



投げ方教室

ボールを遠くに投げるためには、腕の振り方、足の踏み出し、体重移動等、大切な動作があります。「正しい投げ方」を学び、スポーツテストで自分史上最高を目指しましょう。



ボール投げの体の使い方は他のスポーツにもつながるよ!



日程

9月21日(月・祝)

時間

9:30~10:30 小学1~2年生
10:40~11:40 小学3~6年生

指導者

岡本 千夏

参加料

1,000円(傷害保険料含む)

定員

各20名(先着順)

申込み

7月21日(火) アリーナ HP 12:00より

持ち物

運動の出来る服装、室内シューズ、飲み物、タオル

会場

浜松アリーナ サブアリーナ

【講師紹介】

岡本千夏 先生

フィットネスインストラクター・トレーナー

◎全国高等学校総合体育大会(インターハイ)

砲丸投げ・円盤投げ 入賞

◎全日本学生選手権大会(インターカレッジ)

砲丸投げ入賞

◎中・高保健体育 教員

◎パーソナルフィットネストレーナー

《お問い合わせ》
浜松アリーナ

◎状況により、日程・内容など変更する場合があります。
〒435-0016 浜松市中央区和田町 808-1 tel.053-461-1111
※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。

