



NPO 法人赤ベこトータルスポーツ

第2回走り方・歩き方教室

- ・正しいフォームで体を鍛えましょう！
- ・世代を超えて、気持ちの良い汗を流しましょう！



* 内 容 *

日 時： 9月27日（木） 午後7時～8時迄

場 所： 柳津町運動公園グラウンド（雨天時は B&G 海洋センター体育館）

対象者： 小学生以上 ※申し込みは不要です。

指導者： 齋藤 勝孝氏（福島県体育協会認定アスレチックトレーナー）

参加費： 会 員：無料（スポ少会員含）
非会員：500円/回

持ち物： 飲み物、タオル

内 容： 短距離コースとウォーキングコースの2コースに分かれ、
齋藤先生が実践を交えながら楽しく指導します！



親子でぜひご参加下さい♪



事務局：B&G 海洋センター内 赤ベこトータルスポーツ
TEL 0241-42-2246 FAX 0241-42-2546