

体力向上と体を動かす楽しさ  
早く走るためのポイント  
オフシーズンのトレーニング方法などを  
一流アスリートが教えます!!

12月開催

# 陸上教室 参加者募集

場 所 どちらパーク米子 東山陸上競技場  
(雨天時 住吉体育館)

日 時 2023年12月2日(土) 9:00~12:00

参加料 ¥500(税込)

対 象 小学5・6年生

定 員 50名

持ち物 シューズ、運動のできる服装  
飲み物、タオル

申込方法 市民体育館にて参加料を添えて  
申込書を提出して下さい



アライ ヨシカ  
講 師 荒井 悦加  
2007年世界選手権日本代表(3000mSC)

お問い合わせ

米子市民体育館(どちらパーク米子)

米子市東山町106-4

☎ (0859) 33-2861