



夏休み中も、早寝 早起き 朝ごはん！気分爽快、バランス力UP！

# 早朝 砂浜トレーニング

- ① 8月 3日(金)
- ② 8月 10日(金)
- ③ 8月 17日(金)
- ④ 8月 24日(金)
- ⑤ 8月 31日(金)

午前 6:00 しらさん家 集合

↓ 歩いて移動(約 10分)

柏崎中央海岸 着

砂浜トレーニング(約 1 時間)

↓ 歩いて移動(約 10分)

午前 7:45 しらさん家 解散



こんにちは(^o^)/しらさん家のササです。  
みんな知ってる？

夏の早朝の砂浜は、涼しくてとっても気持ちがいいんだよ。そこで体を動かせば気分爽快！  
しかも、砂浜で走ったり跳んだりすると、地面がたいらじゃないからバランス力をきたえられるんだ。  
砂浜トレーニングでは、運動神経をよくする「ジョーディネーショントレーニング」を中心に、ビーチフラッグ  
やビーチドッジボール、ビーチサッカーなどもやるよ。

さあ、いっしょに砂浜で走り回ろう！砂浜だから転んだってへっちゃらさ！

朝早く体を動かした後は、家に帰ってからの朝ごはんがサイコーにうまい！

(これが楽しみなんだな(\*^\_^\*))

対 象：おもに小学校3～6年生(定員 各回 20名程度)

参 加 費：1回につき500円(5回参加の場合は2,000円)

持 ち 物：飲み物(熱中症予防のため必ずご用意ください)、タオル

※ 砂浜トレーニングは原則として裸足で行いますが、困難な場合はシューズでも参加できます。  
サンダルでの参加はできません(移動時は可)。また、遊泳は行いません。

雨 天 時：しらさん家で運動あそび(ジョーディネーショントレーニング)を行います。

申込方法：店頭もしくはTELかFAXで受け付けております。参加費は当日お持ちください。

<お問合せ・申込先>

株式会社 笑足ねっと (運動あそび塾)しらさん家

TEL0257-32-2075/FAX0257-41-4131

(月～金曜日 9:30～18:00)

(24時間受付)

参加者氏名	ふりがな	様	住 所	〒
保護者氏名	ふりがな	学年	TEL	
参加希望日 (○をつけて下さい)	8/3・8/10・8/17・8/24・8/31			お申し込みいただきました個人情報は故意に外部に漏えいすることはありません