

湘南ベルマーレトライアスロンチームが指導する二つのキッズスクール ランニング&コーディネーション トライアスロン

スクール生 申し込み受付中！！

湘南ベルマーレトライアスロンチームは小学生から中学生までを対象に『ランニング&コーディネーションスクール』と『トライアスロンスクール』を開催します。経験豊富なコーチ陣がスポーツを通じた豊かな人間形成、体を動かす事の楽しさ、安全に自転車に乗り、安全に海で遊ぶ技術などを多くの子どもたちに伝えることを目指し活動を続けています。皆様のお申し込みお待ちしております。

	1) キッズトライアスロン	2) キッズランニング
開催日	週末、休日（不定期、月2-4回開催）	毎週 水曜日
時間	スケジュール確定しだいサイト上で発表いたします。	小1~小4 : 15:40~16:40 小5~中3 : 16:50~17:50
対象	小学5年~中学生	小学生、中学生
場所	馬入ふれあい公園、ビーチセンター他	馬入ふれあい公園
定員	20名	各10名
参加費	1,500円/回 回数券(10,000円/10回) 2)のスクール参加者は無料	6,800円/月（入会金7200円） トライアスロンスクールへの参加無料 教材費（シューズ、ウェアなど）10000円
主な内容	主に自転車、ランニング、夏期はオーシャンスイムを行い、各種目ともに安全に、速く効率よく走るためのテクニックを上達させ、大会に出場することを目的に指導してゆきます。	遊びの要素を取り入れて、走るだけでなく、神経系・協調性・バランス能力・リズム能力・正しい身のこなし方などの向上を求めます。 効率的なランニングフォームを習得し、短距離、長距離の才能を引き出してゆきます。

※ コーディネーショントレーニング：

カラダの各部をうまくコントロールして動かすことができる能力を養うトレーニング

ママのための **ビューティー&フィットネス** スクールを同時開催お子様スクールに参加している間に・・・

『いつまでも、美しく健康でいられるように、日常の姿勢・歩き方、むくみを改善出来るようなカラダづくりを目指します！！』

開催日時： 毎週水曜 スクール開催時に同時進行

15:40- / 16:50- 2回

参加費： 500円/回

定員： 20名

■主な内容

骨盤エクササイズ / コアエクササイズ

ストレッチング / ウォーキングなど

【申込方法】 メール、または FAX にて湘南ベルマーレスポーツクラブまで下記必要事項をご連絡ください。

件名：「湘南ベルマーレトリアスロンキッズスクール 入会希望」

必要事項：氏名 / フリガナ / 保護者氏名 / 郵便番号 / 住所 / 生年月日 / 携帯電話番号 / FAX 番号 / E メールアドレス 以上

【申込先】 F A X : (0463)24-2514

メール : bellmare@mf.scn-net.ne.jp

【参加費等の支払】

申込後に別途ご案内いたします。

【お問い合わせ】 湘南ベルマーレスポーツクラブ

〒254-0026 神奈川県平塚市中堂 12-25 0463-25-1151 bellmare@mf.scn-net.ne.jp

【開催スケジュール】

ランニング&コーディネーション ・ ママのためのビューティー&フィットネス

7-8月の開催予定日（集合 15：40 平塚市馬入ふれあい公園サッカー場管理棟前集合 ）

7月25日(水)（集合 15：40 平塚市馬入ふれあい公園サッカー場管理棟前集合 ）

8月1日(水)（集合 15：40 平塚市馬入ふれあい公園サッカー場管理棟前集合 ）

8月8日(水)（集合 15：40 平塚市馬入ふれあい公園サッカー場管理棟前集合 ）

8月22日(水)（集合 15：40 平塚市馬入ふれあい公園サッカー場管理棟前集合 ）

8月29日(水)（集合 15：40 平塚市馬入ふれあい公園サッカー場管理棟前集合 ）

トリアスロン

開催日	時間	場所	内容
7月28日(土)	12:45-14:00	湘南ひらつかビーチセンター	オーシャンスイムとビーチラン
8月5日(日)	11:00-12:30	馬入ふれあい公園管棟前	基礎バイク練習とランニング
8月25日(土)	12:45-14:00	湘南ひらつかビーチセンター	オーシャンスイムとビーチラン