

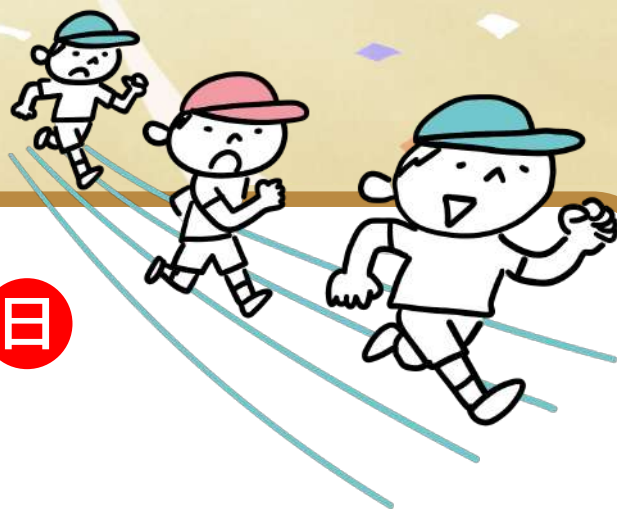
走る土台を育てよう！

親子で始める

体幹×走り方教室

～遊びながら速くなる！親子で楽しくカラダづくり～

低学年のうちに育てたい“走りの土台”を、体幹トレーニングと走り方の基本で学ぶ1日教室です。姿勢づくりやバランス力、腕ふり・脚の運びを指導者がやさしくサポート。運動が苦手なお子さまでも安心して参加でき、お家でも続けられる体幹トレで走る力をさらに伸ばせます。



2026年 **3月22日** **日**
13:30～15:00

ピピアめふ1 4Fライトスポーツルーム

対象 5歳～小学3年生の親子ペア
(3/22時点での学年)

定員 12組 **参加費** 500円

持ち物 上履き・水分補給用飲み物・タオル



講師紹介

寺岡 幸之助
(元高校体育教諭)

お申込み・お問い合わせ

宝塚市売布2-5-1 ピピアめふ1
ピピアめふ公益施設
0797(85)2274(9:00～20:00)

3月3日(火)9時～申し込み開始

受付窓口・お電話または、右の
QRコードからお申込みください。
先着順となります。



主催

pipia
MEFU 公益施設



宝塚市公益施設指定管理者
国際ライフパートナー(株)

後援

宝塚市