

ひかり夏休み特訓

できないをできるに！
できるをもっとできるに！

参 加 募 集

基本的な動きから発展な動きまで幅広く特訓ができるので
運動が苦手でも安心して参加していただけます

縄



縄跳び特訓

前回し跳びや後ろ回し跳びなどの基本の跳び方から二重跳びなどの発展な跳び方まで取り扱います。

逆



逆上がり特訓

逆上がりの基本動作を動作別に練習し、苦手や課題を克服していきます。

教室名	対象	開催日	時間	参加費	定員
縄跳び特訓	年中～小学生6年	8/11.12.13	14:15～15:00	各800円	各10名
逆上がり特訓	年中～小学生6年	8/11.12.13	15:15～16:00	各800円	各10名

開催場所

ひかりスポーツセンター
第二体育室

7/1(水)から窓口にて(先着順)お申し込みください。
参加希望の日程、教室を選択しお申し込みください。(複数選択可)
※各教室1回のみ参加も可能となっております。
※定員を超えた場合はキャンセル待ちとさせていただきます。
※欠席によるご返金は致しませんのでご注意ください。

月謝制教室も
見学・体験大歓迎！
詳細はこちら→

