

# 1. クラブ名

チーム武蔵

# 2. クラブ拠点

(熊本市全般・菊陽町・合志市) 近郊

# 3. クラブ員募集について

対象 年長・小学・中学・一般

トライアスロン競技・陸上・水泳・バイク等興味のあるもの

# 4. 活動内容

## ☆陸上教室☆ 走ることが楽しくなる!!

姿勢を正しく矯正し、基礎を丁寧に一人一人に合わせて指導します。

走るのが苦手な子も楽しく取り組みます。得意な子はより速く走る技術を学べます。

正しく綺麗なフォームを身につけ、速く走れる技を指導します。



月曜日	パークドーム	午後	5:45~7:00
火曜日	合志市クラブ	午後	6:10~7:10
水曜日	菊陽クラブ	午後	4:50~6:00
	浜線健康パーク	午後	7:40~9:10
金曜日	熊本市南部スポーツセンター	午後	8:00~9:15
土曜日	パークドーム	午後	3:15~4:30
	京陵中学校運動場	午後	8:00~9:15

## ☆水泳教室☆ 楽しく泳げるようになります!!

泳げなくても、今から始めれば、夏が楽しくなりますよ！授業も楽しみになります。少人数で、

基礎からゆっくり丁寧に指導し、確実に泳げるようにします。



月曜日	パークドーム	午後	4:30~5:30
木曜日	熊本市立総合体育館プール	午後	4:30~5:30
金曜日	熊本市南部スポーツセンター	午後	4:45~5:45 5:45~6:45 6:45~6:45
土曜日	パークドームプール	午後	12:00~1:00 1:00~2:00 3:00~2:00
	熊本県立体育館プール	午後	5:30~6:30 6:30~7:30
日曜日	熊本県立体育館プール	午後	4:45~5:45 5:45~6:45 6:45~6:45 7:45~8:45

**陸上4回・水泳1回の無料体験を行っています。お気軽にお電話下さい！**

☆バイク☆

クラブ員が希望時に指導を行っています。

5. 会費	入会金無し			
	月謝	スイム	月4回	5500円
		陸上	月何回でもOK	3500円
	保険		年間1200円	

指導者 播正(ばんしょう)和房(かずふさ)

日体協公認トライアスロン指導員 日本ランニング振興機構ランニング指導員

日本陸連公認ジュニアコーチ 公認水泳上級指導員

6. 連絡方法

**連絡先:090-5485-0375**

HP <http://team-musashi.com>