

# 3月の日帰りプログラム 親子アウトドアスポーツDAY in 江の島

日時：3/20（金曜日、春分の日）

集合、解散場所：新宿駅

集合時間：9時30分

解散時間：16時50分

※現地集合、解散をご希望の方

集合、解散場所：片瀬江ノ島駅

集合時間：11時5分

解散時間：15時10分

申込締切日：3月17日（17時）

申込方法：下記URLよりお申し込みください

<https://forms.gle/smhyWXBCBwRFxqJS7>

参加費（消費税込み）

○ 子どものみの参加

（引率費、交通費、保険含む）

会員	会員友人	会員外
8,800円	9,900円	11,000円

○ ご家族参加（一家族当たり。保険含む）

※ 往復交通費は各自ご負担ください。

会員	会員友人	会員外
4,400円	5,500円	6,600円

参加費は当日お持ちください。

または、下記の口座までお振込みください。

## ☆お振込みの際のお願い☆

お振り込みの際には、振込み者のお名前を参加者（お子様）のお名前をお願いいたします  
また、お名前の前に、Pミとご入力下さい。お手数をおかけしますがよろしくごお願いいたします  
例）Pエ ナユキタロウ（参加者氏名）

ゆうちょ銀行から郵貯へ

【記号】10280 【番号】16618161

名義：株式会社 ナユキスイミングクラブ

他金融機関からゆうちょ銀行へ

【店名】028(読み ゼロニハチ)【店番】028

【預金科目】普通預金 【口座番号】1661816

名義：株式会社 ナユキスイミングクラブ

## その他・注意事項

- ① 中止の場合は、前日または当日の朝6時までにメールにて連絡をさせていただきます
- ② 天候により参加者の安全を第一に考え、プログラム内容の変更がある場合があります
- ③ クラブ会員外の方も参加出来ます。是非お友達をお誘い下さい
- ④ 事故などの補償は参加の際に加入する傷害保険の補償範囲が限度となります

## キャンセルについて

キャンセル費用

お申し込み後から当日の7時までのご連絡 … 50%

無断欠席及び開始後のご連絡 … 100%

## ◆ 行程

集合 9時30分 小田急線新宿駅西口

（地上階改札の屋外）

新宿駅（小田急線）→ 片瀬江ノ島駅11時1分着

→ 広町緑地をトレッキング → 七里ガ浜にて昼食

→ 海遊びをしながら、腰越を抜けて片瀬江ノ島

→ 片瀬江ノ島駅（小田急線）15時20分発

→ 新宿駅（小田急線）

解散 16時50 京急線品川駅高輪口

## ◆ 持ち物

お弁当 水筒 おやつ スポーツタオル 雨具

ビニール袋2枚

※ 天候により、プログラムに変更などがあります。  
予めご了承ください。

## ◆ 定員 20名

（先着順です。定員になり次第締め切ります）

## ◆ 対象 年長以上

（家族参加の場合にはこの限りではありません）

## 3/22親子スポーツDAY in 代々木公園

日時 : 3/22 (日曜日)

集合 : 代々木公園 西門 10時

解散 : 代々木公園 西門 12時

参加費 : 無料

申込締切日 : 3月17日 (17時)

申込方法 : 下記URLよりお申し込みください

<https://forms.gle/smhyWXBCBwRFxqJS7>

持ち物 : 飲み物、ハンドタオル

当日は、運動のしやすい服装でご参加ください。

子どもが成長すればするほど減ってってしまう子どもとのコミュニケーションやスキンシップ、仕事が忙しくてなかなか運動ができない運動不足を一気に解決！！

子どもと一緒に愉しめる運動プログラムをご提案します！  
難しい運動ではなく、誰でも簡単に愉しくできるものです。  
お気軽にご参加ください。

子供だけの参加もできますが、ぜひ親子でご参加いただき、毎日の運動習慣に取り入れてください。

## 3/24～26 アウトドア・コーディネーション・トレーニング

日時 : 3/24 (火曜日)

集合 : 代々木公園 西門と原宿門 16時

解散 : 代々木公園 西門と原宿門 18時

日時 : 3/25 (水曜日)

集合 : 代々木公園 西門と原宿門 10時

解散 : 代々木公園 西門と原宿門 12時

日時 : 3/26 (木曜日)

集合 : 代々木公園 西門と原宿門 13時

解散 : 代々木公園 西門と原宿門 15時

参加費 : 無料

送迎費 : 500円

申込締切日 : 3月22日 (17時)

申込方法 : 下記URLよりお申し込みください

<https://forms.gle/FSWSSZxDcqCWB12C7>

持ち物 : 飲み物、ハンドタオル

当日は、運動のしやすい服装でご参加ください。

3/24 (木曜日)のプログラムは、徒歩による送迎も行います。ご希望の方は、入力フォームへご入力ください。

### プログラム内容

自然の地形や構造物を始め、いろいろな道具(ボールやロープ)などを利用して、様々なスポーツのベースとなる運動能力(走る、跳ぶ、投げる、蹴るなど)を愉しみながら高めていきます。

他者との勝ち負けや、一つのスポーツの技能向上を重視するのではなく、子供たちが身体を動かす楽しさや喜びを感じ、スポーツを大好きになることを重視して、プログラムを進めていきます。