保土ケ谷区出身オリンピアン!!

長谷川大悟選手の かけっこ教室

DaigoHasegawa RunningSchool

2023年12月16日(土)　1F第一体育室

【走り方＆ジャンプ力Class】13:30～14:30

対象：小学1～6年生。走りの基礎から、瞬発力を高めたい、ジャンプ力を上げたい、という方。
内容：＜ ジャンプ力 向上 ＞ 走りの基礎から、ジャンプ力向上へと発展させます。

【立ち幅跳び測定会】　14:55～15:15

対象：走り方＆ジャンプ力Class もしくは ウォーク＆ジョグClass に申し込みされた方。
内容：＜ 測 定 ＞ 長谷川大悟選手のレクチャー後に測定、サイン入り記録証をお渡しします。

【ウォーク＆ジョグClass】　15:40～16:40

対象：小学生以上、親子可。ウォーキング、ジョギングを始めたい、軽く始めている、という方。
内容：＜ 健 康 ＞ ウォークやジョグの基礎、健康の為の簡単な有酸素運動を紹介していきます。

＜ 申込 ＞2023年11月18(土)14:00～受付開始!!
＊先着順。施設窓口か電話にて。045(336)4633

【 ラン＆ジャンプClass 】	40名	¥1,500
【 立ち幅跳び測定会 】	30名	¥ 500
【ウォーク＆ジョグClass 】	40組	¥2,000

申込後1週間以内のお支払いお願い致します。
入金後の返金は致しかねます。3つ同時申込み可。
＊要運動着・室内靴

保土ケ谷SC HP　Daigo Hasegawa

横浜市保土ケ谷スポーツセンター

講師紹介

長谷川 大悟（はせがわ だいご）
陸上競技・三段跳び
日本歴代5位(16m88cm)
2016リオデジャネイロ大会日本代表
保土ケ谷区出身。伊藤超短波所属。

横浜FC・シンコースポーツ・相鉄企業共同事業体