

長谷川大悟

選手 監修



かけっこ教室 2回集中講座



第1回 10/27 (月) テーマ：バネ

気持ちよく進む！身体のバネを引き出そう！！

第2回 11/17 (月) テーマ：ピッチ・スピード

ピッチで加速！走りのリズムを身に付けよう！！

※アシスタントコーチによる指導日もあります

日時 10/27、11/17 (月) 17:30 ~ 18:40

料金 3,800円 単発参加 2,200円

場所 第1体育室 (半面)

定員 各30名 (最少開催人数6名)

対象 小学1～6年生

募集開始は

9/1 (月) 14:00～

(先着順)

オリンピックによる
プログラム提供&指導

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)

リオデジャネイロ五輪日本代表

保土ヶ谷区出身 伊藤超短波所属

アシスタント講師

生駒敏大コーチ (Breakfast Sports Club 代表)

高山貴大コーチ (三段跳・インターハイ出場)

レッスンの特徴

- ✓ 個別の目標に合わせた指導
- ✓ 基礎から学べる走り方・身体の使い方
- ✓ 「宿題」を家庭で行ない、次回につなげます
各回、家でできる練習の紹介をし、どれくらいできたかを確認します！

できた！が増える！自信が持てる！

- ・電話または窓口にてお申込みください。
- ・単発参加は定員に空きがある場合のみ受け付けます。
- ・教室の様子を撮影し、広報活動に使用します。
- ・料金はすべて税込です。
- ・申込みから1週間以内に支払いをお願いします。
支払いがない場合、キャンセル扱いになることがあります。
- ・原則として、入金後の返金は致しません。(施設都合による中止の場合は返金)
- ・運動着、室内シューズ、飲み物をお持ちください。
- ・人数不足の場合、開催3日前に中止の判断をいたします。

お問い合わせ
お申し込み

保土ヶ谷スポーツセンター

☎ 045-336-4633

HP

