

3回で変える

キミのスピード

かけっこ教室

3回集中講座

第1回 6/16 (月) 走るって楽しい！正しい姿勢と腕振りを覚えよう

第2回 6/30 (月) もっと速くなるために！

地面の蹴り方と反応力を身に付けよう

第3回 7/28 (月) スピードを本番に活かす！走りをコントロールしよう

※アシスタントコーチによる指導日もあります

できた！が増える！自信が持てる！

レッスン内容

- ✓ 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！



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)

さらに8/30 夏のかけっこ教室で
集大成をみせちゃおう★

時間 17:30~18:30

料金 3回 5,500円

※単発参加は1回2,000円

対象 小学1~6年生

場所 第1体育室 (半面)

定員 各25名 (最少開催人数6名)

集中講座に1回でもご参加いただいた方は8/30の
かけっこ教室が500円割引になります。

- ・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

Web Site

