



夏休み

長谷川大悟
選手の

かけっこ教室

7/26 (日)

第2体育室



① 運動の土台を育てる!



身体能力パワーアップ教室

13:30~14:30 【料金】 2,000円 【定員】 30名

【対象】 年齢問いません。※未就学児は親子参加OK (追加料金なし)

走り方はもちろん、様々なスポーツにつながる運動能力を高めます。
脱力、柔軟性、バランス感覚、連動力などを磨きます。

秋の運動会に向けてケガ予防にもなります! 大人の参加、大歓迎です!!



② 走りに爆発力を!

「バネ」を活かした走り方教室

15:00~16:30

【料金】 2,500円 【対象】 小学生 【定員】 30名

バネを生むのは脚だけではなく全身です。

全身で地面の反発を自分の力にしましょう!

立ち幅跳びの測定も行い、今の自己を確認します。



緊急告知!

特別イベント決定

長谷川大悟選手やトップアスリート
が来場。新しいスポーツに触れられ
るチャンス!

8/28 (金) 9:00~11:00

詳細は後日お知らせいたします

— 募集開始 —

6月15(月)

14:00~

※先着順



春の集中講座の
参加者は合計額から
500円引きに
なります!



支払い期限 : 7月20(月)

- ・電話か窓口にてお申込みください。
- ・教室の様子を撮影し、広報活動に使用します。
- ・お支払いのない方は自動キャンセルとなることがあります。
- ・原則、返金は致しません。
ケガ等によりやむを得ず出られない場合のみ事務手数料(500円)を引いた額の返金となります。
- ・保護者の見学は可能です。撮影は極力他の参加者が写らないようご配慮ください。SNS等への投稿は控えてください。
- ・運動着、室内シューズ、飲み物をお持ちください。

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(16m 88cm)
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 (Breakfast Sports Club 代表)
高山 貴大 (三段跳・インターハイ出場)

