保土ケ谷スポーツセンター

# 長谷川 大悟 選手

# 冬の WINTER RUNNING CLASS かけっこ教室

## 12月13日 日 第１体育室




長谷川大悟（はせがわ だいご）

リオデジャネイロ五輪 日本代表

陸上競技・三段跳び　日本歴代5位(16m88cm)
保土ケ谷区出身　伊藤超短波所属

## ①13:30〜14:30

もっと身体を使いこなそう！

### 基礎運動能力アップ教室

初心者の方はもちろん、
走りのスピードアップやスポーツに大切な
瞬発力やコントロール、柔軟性などを育みます。

| 料金 | 定員 | 対象 |
|---|---|---|
| 2,500円 | 40名 | 小学生 |

## ②15:00〜16:30

身体に爆発力を！

### バネを活かした走り方教室

地面からの反発を力に変えて、速く、大きく、
軽やかに動けるバネのある身体を育みます。

立ち幅跳び測定会も実施します！

| 料金 | 定員 | 対象 |
|---|---|---|
| 2,500円 | 30名 | 小学生 |



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）

申込み開始日 | 11月16日（月）14:00〜

持ち物　運動着・室内シューズ・飲み物

・料金は税込み価格です。入金後の返金は原則致しません。
・申込みから1週間以内に支払いをお願いします。連絡なく支払いがない場合は、キャンセル扱いになることがあります。
・保護者は室内での見学ができます。
・施設スタッフが教室の様子を撮影し、SNS等に使用することがあります。予めご了承ください。
・参加者の撮影は他の方のご迷惑にならないようお願いします。

お申込み先　電話または窓口にてお申込みください。

保土ケ谷スポーツセンター
☎ 045-336-4633

保土ケ谷SC HP

保土ケ谷SC Instagram
HODOGAYASPORTS

講師による Instagram
@YOKOHAMA.SPORTSCONCIERGE