

★ジュニアかけっこ教室 2019年★

速く走りたい小学生集まれ～！

日時

①4月21日(日)

運動会の勇者になれる!!

②5月12日(日)

※①か②どちらか選択となります

時間

13:45～14:45(60分)

料金

1,620円(税込)

対象

小学生のみ

場所

テニスコート

定員

各24名

走るための基礎・速く走れるコツを
コーチが分かりやすく、楽しく教えます!

ポンッ・ポンッ・ポンッ とリズム
に合わせて、弾んでいく!!



速く走るためのコツとは...?

姿勢



・体を倒して、前傾姿勢に
・あごを引いて目線は斜め
前の方を見る!

みんなまっているよ～♪



反発力



空き缶をつぶすように踏み込む!!

4月 2日(火)13:00～
先行電話予約受付開始!
TEL 0297-48-8838

*13:00は先行電話予約のみとなります。直接お申込みは14:00～となります。
また13:00以前のお電話は受付いたしかねますのでご注意ください。

今すぐお申込みください! 詳しくはフロントにてお問合せください

ジュニア かけっこ教室

2019年

**走ることは運動の基礎となります！
他のスポーツにも多いに役立ちます★**

ご注目

速く走れる子は、運動能力が高いと言われています。速く走るには、たくさんの筋肉を同時に素早く動かす必要があります。そういった筋肉の動かし方にはコツがあります。動作の正しい見本を見せながら指導をしていきますので、簡単にコツが覚えられます。

足が速くなるトレーニングは、身体を効率よく動かせることになるので、様々なスポーツに応用が利き、能力アップに繋がります。

幼稚園年長～小学生の年代がゴールデンエイジと呼ばれています！

脳・神経系の発達が急速に進んでいる年代で、いわゆる感受性が最も高い時期です。この年代でさまざまな運動を経験させることによって、その後もスポーツが得意になるか否かが決まってきます。

実施日：①4月21日（日）
②5月12日（日）
※どちらか一方を選択となります

対象：小学生のみ

料金：1,620円（税込）

場所：テニスコート

定員：各24名

※一般参加もOK

入場 13:30

開始 13:45

終了 14:45

**4月2日（火）13:00～
先行電話予約受付開始！
TEL 0297-48-8838**

※13:00は先行電話予約のみとなります。直接お申込みは14:00以降となります。
また13:00以前のお電話は受付いたしかねますのでご注意ください。

**運動会の勇者になろう！
今すぐお申込みください！**



メインコーチ紹介

後藤 美穂（ごとう みゆう）コーチ

メッセージ:

運動会でかっこよく走りたい！！

クラスのヒーロー・ヒロインになりたい！！

そう願うみんなにどんどん足が速くなるコツを
楽しく分かりやすく教えます！！

コーチ達と一緒に走ろう☆

アシスタント

④4/21 宮本、その他2名

⑤5/12 野崎、奥山、宮本

ご注意ください！

当日雨天の場合、中止となります。教室実施時間の1時間前に決定いたします。

雨天中止の場合、全額返金いたします。

返金期限は2019年5月31日（金）までとさせていただきます。予めご了承ください。

キ リ ト リ

かけっこ教室申込書

会員 ・ 一般	フリガナ 氏 名			会員No	
	電話番号	() —			
	学年	小学 年生			
	日時	①4月21日	②5月12日	※どちらかを選択する	
入金金額	¥1,620	入金日	/	担当	