

ライバルに差をつける!

4ヶ月でタイム短縮を実現!

2024年度第1クール(4月~7月)

SPかけっこ教室

走るフォーム修正



様々な練習を行い、走るフォームを修正! かけこよく速く走れるようになろう!

かけこで大事なスタートフォーム・ダッシュ! 前傾姿勢で素早くリアクションできるようにしよう!



スタートダッシュ

ラダートレーニング



自分の身体を自分でコントロールできるようにしよう! かけこだけでなく他のスポーツにも繋がるよ!

光電管タイム測定器を使用して、スタートダッシュや中間走、25mタイム測定を実施! 100分の1秒まで測定! 4ヶ月でタイム短縮を実現!



25mタイム測定

レッスン日程・内容

- 第1回: 2024年4月21日(日)
- 第2回: 2024年5月19日(日)
- 第3回: 2024年6月16日(日)
- 第4回: 2024年7月21日(日)

- 基礎運動・25mタイム測定
- スタートダッシュ・フォーム
- 走るフォーム修正・中間走
- 総復習・25mタイム測定

申込開始日

- 第1回: 2024年4月2日(火)
- 第2回: 2024年5月1日(水)
- 第3回: 2024年6月1日(土)
- 第4回: 2024年7月2日(火)

- お申込みはお申込開始日よりご来館またはお電話で受付が可能です。
- お申込みは先着順となります。
- 受付後、1週間以内でのご入金をお願い致します。
- お客様のご都合による入金後のキャンセルは返金致しかねますのでご了承下さい。

クラス

クラス	時間	参加人数	参加費
年長~小学2年生	10時00分~10時50分	1クラス	¥1,100/回
小学2年生~6年生	11時00分~11時50分	定員25名	

★★4月申込特典★★

4月のお申し込みの方に限り、**4月~7月の4か月連続申込が可能となります。**

ただし、4か月連続受講者の方に限り、**4か月連続申込の方は¥4,400-で受講できます!**