

足が速いといろいろなスポーツに役に立つ！

# 5月パーソナルかけっこ教室

キレイなフォームで速く「走る」ことを身につけよう！  
かっこよく走って運動会で1位を目指そう！

【日時】 5月12日／5月19日／5月26日

① 15:00～15:30 ② 15:30～16:00 ③ 16:00～16:30

④ 16:30～17:00 ⑤ 17:00～17:30 ⑥ 17:30～18:00

【場所】 2階プールギャラリー

【持ち物】 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ

【対象】 小学1年生以上

【参加費】 30分1名4,400円（税込）

※お友達や兄弟での同時参加も可能です。料金はそれぞれ（4,400円）お支払いください

※当日のキャンセルは返金致しかねます。入金が確認されて本申し込みとなります。

**【4月は満員御礼となりました！！】**

かっこいいフォームで速く走れるようになろうね！  
運動会で1位！リレー選手！スポーツテストでも  
タイムが速くなる！いろいろなスポーツで大活躍  
間違いなし！！一緒にがんばろう！！

【足の速いひとは・・・】

足の速い人は  
短い時間で  
足を速く大きく  
動かせる！

Exercise ⇒ 低空シザース  
継続してポイントを練習することで  
どんどん足が速くなります！！



【 担当：中山祐貴 】  
セントラルスポーツで水泳・  
体操の指導を10年以上経験。  
自スタジオにて子供の体幹ト  
レーニング教室を実施してい  
ます。