

足の速さで

ライバルに差をつける!

1DAYスクール開催

教えて!  
しずかコーチ!

みんなのギモン、  
トレーニングで解決します!

速く走るには?  
疲れにくい走り方とは?  
すばやい方向転換のコツは?



日時

2021年12月22日(水) 18:05~19:25 (80分)

対象

競技スポーツに取り組む小学4年生~中学3年生

(方向転換のプログラムを実施するため、球技に取り組むお子さまに特にオススメです)

料金

スクール生 : 2,000円  
一般 : 4,000円

定員

16名(先着)

内容

- ・スプリントの基本(腕振り、足の運び方、姿勢等) 40分
  - ・方向転換の基本(素早い切返しのコツ、ケガをしないストップ動作等) 40分
- ※上記レッスン内容は予定です。参加者の状態により変更の可能性があります。

申込み

下記QRコードよりお申込みください!



ジュニアアスリートアカデミーつくば

「つくば かけっこ」で検索!

HP: <https://jaa-tsukuba.com>

Mail: [school@tsukubasports.com](mailto:school@tsukubasports.com)

