

TACきらめき かけっこ教室

2025年 5月20日(火)・27日(火)

かけっこが速いと全てのスポーツにプラスになり、ヒーローになるチャンスが！
また、かけっこは子どもたちにとって
楽しみながら体力をつけることができる素晴らしい運動です！
全2日間開催のうちどちらか1日だけの参加も大歓迎です
ぜひこの機会をお見逃しなく！



基礎機能向上トレーニング

全ての動きの基礎となる体力や、体の使い方を学習し、素早く安定して走れるフォームを獲得します。理想的なフォームで走ることは、他のスポーツ競技にも役立ちます。

内容

- ・体幹を中心とした基本的な身体の使い方の習得
- ・素早く動く/瞬発力や敏捷性向上のトレーニング
- ・楽しく走るためのゲームやアクティビティ

2日間共に基本の流れは同じです。教室中の種目を変更いたします。

プロアスリートをサポートしてきた トレーナーがプログラム監修。

メイン講師：吉田 康治(よしだ こうじ)

鍼灸・あん摩マッサージ指圧師 プロトレーナー

立命館大学硬式野球部出身。
元広島東洋カープ赤松直人氏の自主トレーニングを15年間サポート。
現在は立命館大学硬式野球部のチームトレーナーも務め、
同行出身の様々なプロ野球選手の学生時代をサポートしている。
その他、Jリーガーなどのプロ選手もサポートしてきた経歴をもつ。

【日程】 5月20日(火)・5月27日(火) 全2日間

【時間】 18:00~19:00

【場所】 井出山体育館

【対象】 小学生(1~6年生)

【定員】 30名(先着順) ※各日最少催行人数5名

【受講料】 2日間 3,300円(税込) / 1日 1,980円(税込)

☆参加申込方法

- ・5/4(日)13時よりTACきらめきフロントにて受付開始いたします。
- ・電話予約は、14時より開始いたします。

※定員になり次第締切

※お電話でのご予約の場合は、1週間以内にお手続き、ご入金をお願いいたします。
お手続き、ご入金の確認が取れない場合は、キャンセルとさせていただきます。

☆お申込期限 2日間、5/20(火)のみの参加の方は5/19(月)まで
5/27(火)参加の方は5/26(月)まで

☆キャンセル料について

2日間、5/20(火)のみの参加の方、5/19(月)までのキャンセルにつきましては、全額返金させていただきます。
5/27(火)のみ参加の方は、5/26(月)までのキャンセルにつきましては、全額返金させていただきます。

※お申込み、ご予約につきましては、ご参加されるお子様のご家族のみとさせていただきます。
ご友人等のお申込みはできかねますのでご了承ください。

ご予約・お問い合わせは ☎0743-76-1123