

## 2018年2月 少人数制グループ かけっこ&基礎体力アップトレーニング

「かけっこ」は、子ども達の笑顔のきっかけ作り。どんな子でも「やるぞっ！」の気持ちでチャレンジし続けることができれば今よりも必ず速く走れるようになります。自分の持っている力を最大化したい子ども達のチャレンジを全力でサポートさせていただきます！《11月～2月》は冬メニューに切り替えとなります。冬のがんばりが春先のスピードに繋がるので、一緒にがんばりましょう！！



**【講師】野村朋子**(ナチュラルキッズスマイル代表 / こども体育教育専門家) **【レッスン場所】**《屋外》東京体育館 陸上競技場

**【対象】**小学生・中学生・高校生 ※幼児は個人レッスンをご受講くださいませ。 **【定員】**各クラス 4～6名様程度

**【クラス編成】** ※初めてレッスン受講される方は<個人レッスン>で先ずはレベルチェックをさせていただきます。

※単発受講で短距離走をご希望の方は<春の運動会向けクラス>をご受講くださいませ。

<入門>かけっこ動作を習得し全力で走ることを目指したいお子様向け(小学生)

<基礎>今よりもスピードアップを目指したいお子様向け(小学生)

<特訓・リレー選手>心身ともにハイレベルな技術&強いメンタルを手に入れたいお子様向け(小学3年生～高校生)

<合同>学年&レベルがそれぞれの仲間と一緒にレッスンをしたいお子様向け(小学生)

<春の運動会向け>かけっこの基本動作・瞬発力トレーニングを中心に短距離走の練習をしたいお子様向け(小学生～中学生)

### 【レッスン日程】

2月1日[木]17:10-18:00(合同)

2月2日[金]16:10-17:00(春の運動会向け) / 17:10-18:00(基礎)

2月3日[土]16:10-17:00(入門) / 17:10-18:00(基礎&特訓)

2月4日[日]9:20-10:10(入門&基礎) / 10:30-11:20(春の運動会向け)

2月8日[木]17:10-18:00(合同)

2月9日[金]16:10-17:00(春の運動会向け) / 17:10-18:00(基礎)

2月10日[土]16:10-17:00(入門) / 17:10-18:00(基礎&特訓)

2月11日[日]9:20-10:10(入門&基礎) / 10:30-11:20(春の運動会向け)

2月12日[祝]9:20-10:10(入門&基礎) / 10:30-11:20(春の運動会向け)

2月17日[土]16:10-17:00(春の運動会向け) / 17:10-18:00(基礎)

2月18日[日]9:20-10:10(入門&基礎) / 10:30-11:20(春の運動会向け)

2月22日[木]17:10-18:00(合同)

2月23日[金]16:10-17:00(春の運動会向け) / 17:10-18:00(基礎)

2月24日[土]16:10-17:00(入門) / 17:10-18:00(基礎&特訓)

2月25日[日]9:20-10:10(入門&基礎) / 10:30-11:20(春の運動会向け)

※個人レッスンご希望の方は、別途スケジュールご案内させていただきます。

**【少人数制クラスレッスン料】** 1レッスン単発 4,500円 3回 12,900円 6回 24,900円 9回 36,000円

**【レッスンお申込み方法】** レッスンのお申し込みは①～⑥内容を [naturalkidssmile@gmail.com](mailto:naturalkidssmile@gmail.com) メールにて。

①受講者氏名(ふりがな)・生年月日(年齢・学年)・性別 ②レッスン希望日程 ③保護者氏名 ④ご連絡先(電話・メール・住所) ⑤ご紹介者様 ⑥ご希望

\*\*\*\*\*

**ナチュラルキッズスマイル** 【web サイト】<http://naturalkidssmile.com/>

～子ども達の「やるぞっ！」の気持ちとチャレンジし続ける力を育てます！～

\*\*\*\*\*