

2017年8月(夏休み) 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！



【レッスン場所】<屋外>東京体育館陸上競技場 <室内>東京体育館 第3会議室

【対象】小学生・中学生・高校生 【定員】各クラス4~6名様程度

【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)

【クラス編成】※初めてレッスン受講される方は<入門クラス><個人レッスン>を先に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~高校生)

<室内トレーニング>「かけっこ」に必要な筋力&瞬発力をアップさせるトレーニングクラスです(年齢不問)

【レッスン日程】

8月3日[木]17:10 - 18:00(入門&基礎) / 18:10-19:00(基礎&特訓)

8月4日[金]16:00 - 16:50(入門) / 17:10 - 18:00(合同) / 18:10-19:00(基礎&特訓)

8月5日[土]16:00 - 16:50(入門) / 17:10 - 18:00(基礎) / 18:10 - 19:00(特訓・リレー選手)

8月6日[日]16:00 - 16:50(入門&基礎) / 17:10 - 18:00(基礎&特訓)

8月10日[木]17:10 - 18:00(入門&基礎) / 18:10-19:00(基礎&特訓)

8月11日[祝・金]9:10-10:00(合同) / 16:00 - 16:50(入門&基礎) / 17:10 - 18:00(基礎&特訓)

8月12日[土]16:00 - 16:50(入門) / 17:10 - 18:00(基礎) / 18:10 - 19:00(特訓・リレー選手)

8月13日[日]16:00 - 16:50(入門&基礎) / 17:10 - 18:00(基礎&特訓)

8月14日[月]16:00 - 16:50(入門&基礎) / 17:10 - 18:00(基礎&特訓)

8月15日[火]16:00 - 16:50(入門&基礎) / 17:10 - 18:00(基礎&特訓)

8月17日[木]17:10 - 18:00(入門&基礎) / 18:10-19:00(基礎&特訓)

8月18日[金]16:00 - 16:50(入門) / 17:10 - 18:00(合同) / 18:10-19:00(基礎&特訓)

8月19日[土]16:00 - 16:50(入門) / 17:10 - 18:00(基礎) / 18:10 - 19:00(特訓・リレー選手)

8月20日[日]9:30-10:20(室内トレーニング) / 16:00 - 16:50(入門&基礎) / 17:10 - 18:00(基礎&特訓)

8月24日[木]17:10 - 18:00(入門&基礎) / 18:10-19:00(基礎&特訓)

8月25日[金]16:00 - 16:50(入門) / 17:10 - 18:00(合同) / 18:10-19:00(基礎&特訓)

8月26日[土]16:00 - 16:50(入門) / 17:10 - 18:00(基礎) / 18:10 - 19:00(特訓・リレー選手)

8月27日[日]9:30-10:20(室内トレーニング) / 16:00 - 16:50(入門&基礎) / 17:10 - 18:00(基礎&特訓)

8月31日[木]9:10-10:00(合同) / 17:10 - 18:00(入門&基礎) / 18:10-19:00(基礎&特訓)

【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 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！~
