

4月～ 新規開講！！

かけっこ+(プラス)

開催曜日:土曜日

時間:11:00～12:30

正しい走り方と正しい体の使い方を
身につけよう！！

対象:年長～小学生

場所:柴崎市民体育館
スタジオ

持ち物:水筒・タオル・運動靴

定員:15名

大人気のかけっこ教室がレギュラーレッスン
となって新登場！

運動の基本「かけっこ」のトレーニングを重
点的に行うクラスです。

継続して練習することでトレーニング効果を
高めます。

かけっこだけではなく、身体を素早く動かす
スピードトレーニングも行います。

<担当指導員:吉田憲市>

国立芸術・体育普及協会 講師

日本体育協会公認ジュニアスポーツ指導員

日本SAQ協会公認インストラクター

現在、柴崎体育館で小学生体操・体育塾を
担当。パーソナルトレーニングでは子供から
成人まで幅広く運動指導を行なっている。



<お問い合わせ先>

〒190-0023

立川市柴崎町6-15-9

立川市柴崎市民体育館

TEL:042-523-5770