

子どものランニングスクール

ランニングは 全てのスポーツにつながる

サッカー、野球、テニス、卓球、どのスポーツの一流選手もみな積極的にランニングをトレーニングに取り入れています。
上州アスリートクラブでは、ただ走るだけの受動的な練習ではなく、しっかりとした指導のもと、安心してランニングを学ぶことができるオリジナルメニューを用意しています。「運動が苦手」「走ることがつらい」という方もまずはみんなで楽しくランニングを始めてみませんか。



コース	日時	指導内容	料金 (税込)
小学1・2年コース 男女混合	日曜日 13:30~14:30	楽しみながら走ることを習得する 小学1~4年生は、神経系の発達が顕著な世代です。反応速度を向上させる「変形ダッシュ」や、動きに変化をつける「鬼ごっこ」、リズム感をつける「腕振り」や「ミニハードル」などを取り入れた練習内容となります。	受講料 4,200円/月 週1回×4回(1ヶ月)の料金です。 ※2つのコース参加の方は月額6,300円になります。 + 年会費 5,250円/年 事務手数料、スポーツ保険料、クラブTシャツ、スポーツ体力測定を含む
小学3・4年コース 男女混合	日曜日 15:00~16:30		
小学5・6年コース 男女混合	日曜日 17:00~18:30	さまざまなスポーツに活かせる「基礎」をつくる 小学5~6年生は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、技術の習得にもっとも適した世代と言われています。「正しいランニングフォーム」の習得をめざした練習内容となります。	
アスリートコース 小学4~6年/男女混合	水曜日 18:30~20:00	今よりもさらに上を目指して 上記の5・6年生クラスの内容にプラスして、より走ることに特化した「実践的な練習内容」になります。現在、陸上競技やその他スポーツ(競技種目不問)を行っている方が対象となります。	

お申込み方法

入会説明時にお渡しする会員規約をお読みの上で申込用紙にご記入後、下記のことを初回受講時にご持参してください。

- ①申込用紙(入会説明時にお渡します)
- ②年会費(5,250円)
- ③月会費1ヶ月分(4,200円)
- ④お子様の顔写真×2枚(4×3cm)
- ⑤預金口座振替依頼書(群馬銀行)※2ヶ月目から月会費は自動引き落とし(会員規約参照)
- ⑥クラブTシャツ申込書(無料/料金は年会費に含む)

〈主な活動場所〉高崎健康福祉大学 〒370-0033 群馬県高崎市中大類町37-1



無料体験 **随時** 開催中

※お一人さま一回、予約制となっております。

申込み時に「ご希望のコース・参加希望日時」
お子様の「お名前・学校名・学年」をお伝え下さい。

お申込み専用ダイヤル ☎ **027-315-8460**

メールからもお申込みいただけます

info@josyu-a-club.org
上州アスリートクラブ