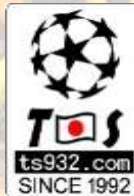


10月20日(土)  
開催決定

# 最先端トレーニング導入 走り方教室

～もっと足が速くなりたい～

大好評企画！！第5弾走り方教室が遂にやってきました!(^^)！  
今回は専門プロトレーナーによる最先端トレーニングを導入し、新たな発見を体感。  
トップアスリートもトレーニングに取り入れている内容を学びます。  
T&S 石部人工芝コートでは、実戦型走り方のトレーニングを徹底に行い、知識と実践の融合を図ります！！  
T&S 独自の、`楽しく！、`もっと！もっと！、の夢空間で子ども達の潜在的なチカラを引き出します！  
限定 30 名の特別空間で理想のフォームを身に付けよう！！



【知識・体感】

最先端トレーニング

専門プロトレーナーによる直接指導!!

トップアスリート実践  
最先端トレーニングを体験

日時

10月20日(土)  
レッスン 9:00～15:00

※昼食・移動含む

会場

AM トレーニング専門施設  
【RAGU】内〔草津エストピアホテル 1F〕  
PM T&S 人工芝コート  
〔湖南省石部北 1 丁目 1677〕

定員/対象

30 名限定(年長・小学 1～6 年生)

参加費

T&S 会員 5,000 円  
元会員 5,500 円  
会員外 6,000 円 (税別)  
※電車運賃を含みます

集合/解散

集合)草津エストピアホテル前 8:30  
解散)草津エストピアホテル前 16:00  
T&S 人工芝石部コート 15:00(現地解散)  
※解散場所は自由選択です

ゲスト講師

やまさきゆうだい

山崎雄大トレーナー

- ①ニックネーム ザッキー
- ②好きな食べ物 回転寿司のつぶ貝
- ③資格 NSCA-CSCS(NSCA 認定ストレングス&コンディションスペシャリスト)
- ④子ども達へメッセージ 速く走りたい！！を叶えるっておきのトレーニングと一緒にトライしましょう！！



しもざわ ゆか

下澤結花トレーナー

- ①ニックネーム しもやん
- ②好きな食べ物 いちじく
- ③資格 全米公認アスレティックトレーナー
- ④子ども達へメッセージ 速く走れるカラダにするためのサポートをするので、楽しみながらチャレンジしていきましょう！！



## お申し込み方法

いずれかの方法でお申し込み下さい



QR コードよりカンタン申込み



0120-025-932<月～土 11:00～18:00>  
お子様のお名前・学年などをお伝え下さい

〆切 → 10/15(月)18:00

※定員を超過した場合は、10月16日(火)13:00よりT&S事務局にて公開抽選会を行います。  
その場合、「当選」「落選(キャンセル待ち)」に関わらずT&Sよりご連絡致します。  
※参加者へ事前に持ち物等の詳細をご連絡致します。



電車に乗り人工芝コートへGO～!!

【実践・体得】

PM 走り方レッスン

理想のフォームを身に付けて  
速く走るコツを身に付けます!!

T&S 人工芝コート

〔湖南幼芽市石部北 1 丁目 1677〕

にて理想の走り方を身に付けます

リズム感

腕の振り方

瞬発力

修了証進呈!!

熱血講師：西山絹とにしやまけんと 古畑雄一朗ふるはたゆういちろう 安藤葉生あんどうはくむ

～先生から一言メッセージ～

けんと先生

足は誰でも速くなる!!ひとりひとりの特徴を生かし、楽しみながら理想の走り方を伝授します!!

ふるはた先生

速く走れるようになることだけに集中してレッスンします!!楽しみながらね♪はぐむ先生

元陸上部の経験を活かし、速く走るコツを楽しみながら伝えます!!



T&S 人工芝コート



前回の様子



RAGU