

キャンセル待ちの
大人気スクールを
鎌倉で初開催！
ぜひこの機会に。
運動会、試合に
向けて頑張ろう！

かけっこ！

全4回

おねだり豊の世界ーおもしろい

かけっこ教室



日程

・12/27(金)・1/24(金)
・2/21(金)・3/28(金)

対象

小学1年生～6年生

持ち物

運動靴・飲み物
タオル

時間

17:15～18:45

場所

鎌倉体育館

費用

1,000円

定員

各回30名(先着)

タイムスケジュール

17:15～17:35 ウォーミングアップ、コーディネーション

17:35～17:45 立ち幅跳び、腿上げ、神経系 測定

※日によって変動あり。

17:45～18:05 トレーニング(スタート、中間走、ケンケン、ジャンプ)

18:05～18:25 フォーム作り、体幹など

18:25～18:45 30m測定、リレー+元気だったらしっぽ取り5分

※休憩10分を分けてとります。

講師 おねだり豊

100m走10秒台の記録を持つ元アスリートお笑い芸人。炎の体育会TVで桐生選手やガトリン選手と対戦。『世界ーおもしろいかけっこ教室』をモットーに展開。



鎌倉体育館

お問い合わせ先

☎ 0467-24-3553

info-kamakura@shinko-sports.com

お申込みは
二次元コードから！

