

「100m 元日本代表」菅野優太の オンラインかけっこ教室

ZOOMで生指導!

月に1度の直接指導も行います!



家の中でも速くなれる。練習は外で走る以外にも沢山あります。
布団1枚分のスペースで、速く走るための姿勢・腕振り・もも上げを直接、
声をかけながら行います。
カメラオフで参加も可能です。(声かけなし)
名前を入力された方はコーチから声かけをさせていただきます。(匿名可)
※文京区以外の方も参加可能

主な指導歴

慶応大学蹴球部スプリントコーチ 2013~2015
(2年連続大学ベスト4)
流通経済大学陸上部短距離コーチ 2016~
(2019年関東インカレ2部100m優勝)

月額 3,500円 (3ヶ月 9,000円)
まとめて

定員 先着 40名

持ち物 タオル (長方形のもの)
ペットボトル
(500mlに3割ほど水を入れたもの)

オンライン教室 毎月 第1・3水曜日 17時~17時45分
第2・4土曜日 10時30分~11時15分
(予備日: 第4水曜日 17時~17時45分)

直接指導 毎月 第3日曜日
13時30分~14時30分

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



申込方法

NPO法人大江戸内の専用ページにて、必要事項をご記入のうえ、
お申込み下さい。
詳しくは <http://npo-ooedo.org>

12月13日(日)
10:00より
受付開始