

走りのスペシャリスト  
が教える!

# かけっこ倶楽部



オンラインプラス



「走りはセンスではない。コツがある！」それが分かると、楽なのに早く走ることができます。  
コツが分かると「できる」ようになる！実績も指導経験も豊富な元アスリートが指導します！

**対象** **A: 基本的な走る運動 小学校1~3年生 30人**  
**B: アドバンス もう一つ上を目指す 小学校3~6年生 30人**

**参加費** **湯島小学校 直接指導 7回** + **音羽中学校 直接指導 3回** + **オンライン 基本動作 12回** **14,000円 (税込)**

**音羽中学校 直接指導 3回** + **オンライン 基本動作 12回** **9,800円 (税込)** **湯島小学校 直接指導 1回参加** **2,000円 (税込)**



かんの ゆうた  
**菅野 優太**  
100m元日本代表  
自己ベスト 10秒22  
元慶応大学ラグビー部  
スプリントコーチ



ほその ふみあき  
**細野 史晃**  
理論派かけっこコーチ  
著書「マラソンは  
上半身が9割」など  
かけっこ教室を5つ運営

**!** 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う体育館の使用禁止などが急遽発生し、日程の変更が余儀なくされた場合は返金を行いません。  
あらかじめご理解頂うえ、お申し込みをお願い致します。

**湯島小学校 直接指導** 6月8日、6月15日、6月22日、6月29日、7月6日、7月13日、7月20日  
A: 15時45分~16時45分 B: 16時55分~17時55分

**音羽中学校 直接指導** 毎月 第3日曜日 13時30分~14時30分

**オンライン 基本動作** 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) ※月によって多少変動的になります。

※受付時間開始 15分前までに来てください。 ※湯島小学校は体育館で開催します。体育館履きを必ずお持ちください。

5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					

6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			

7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>

4月25日(日)  
10:00より  
受付開始